பெட்டகம் 1

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR - MAY 2005

பெட்டகம் - 2
கேட்டு வாங்குங்கள்

ரூ.15/-

கம்ப்யூ மலர்



* போட்டிகள் * பரிசுகள் * விழா விவரங்கள்



தன்னம்பிக்கையும்,
துணிவும் நிறைந்த,
அழகான, படித்த,
நட்பான,
உற்சாகமான, பரந்த
மனப்பான்மையும்
பாரம்பரிய
பார்வையும் அமைந்த
மணப்பெண்ணுக்கு
மணமகன் தேவை.
29 வயதும், MNCயில்
வேலையும்,
சாஃப்ட்வேர்
என்ஜினியரும்,
அடிக்கடி வெளிநாடுகள்
போய்வரும்
வாய்ப்புள்ளவராகவும்
இருக்க வேண்டும்.



இன்றைய மணமகளுக்கு

பனகல் பார்க், சென்னை
Ph 044-281 44445
வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி
Ph 0462-2333105
www.rmkv.com

- பிரத்தியேக டிசைன் ஸ்டுடியோவில் உருவாக்கப்பட்ட விசேஷ தீம் பட்டுப்புடவைகள்
- நீங்கள் விரும்பும் டிசைன், நீங்கள் விரும்பும் கலரில்
- தேர்வு செய்ய 30,000க்கும் அதிகமான பட்டுப் புடவைகள்.

Mudra South: RmKV: 7293: 05







உலகெங்கும் உள்ள மங்கையர் மலர்
வாசகியர் கோலாகல 'வெள்ளி விழா'
நிகழ்ச்சியை சின்னத் திரையில்
கண்டுகளித்திடலாம்!
மே 14-லிலிருந்து ஒவ்வொரு வாரமும்
சனிக்கிழமைதோறும் இரவு
8.30 மணி முதல் 9.00 மணி வரை
உங்கள் அபிமான ஜெயா டீ.வி.யில்
மங்கையர் மலர்,
வெள்ளிவிழா நிகழ்ச்சிகள்
ஒளிபரப்பாகும்.





வெள்ளி விழா காணும் மங்கையர் மலரின் வெற்றிக்கு உறுதுணையாக
இருந்து வரும் வாசகியர் அனைவருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி.





மங்கையர் மலர்



வெள்ளி விழா

மே 2005

மலர் : 25 இதழ் : 4

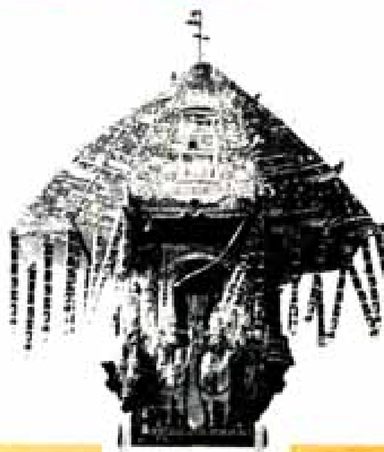
கம்ப்யூ மலர் இரட்டைச் சிறப்பிதழ்







கொண்டாட்டம்





எஸ்பிஆர் ஹோம்ஸ் வழங்கும்

கோவையில் பல நவீன வசதிகளுடன்

தனி வீடுகள்



தயார் நிலையில் வீடுகள்

- ★ 2 மற்றும் 3 படுக்கையறைகள் கொண்ட தனி வீடுகள்
- ★ ரயில் நிலையத்திலிருந்து 6 கி.மீ.
- ★ பள்ளி, கல்லூரி, பல் பொருள் அங்காடிகள், பஸ் நிலையம் அருகில்
- ★ முன்னணி வங்கிகள் மூலம் கடன் வசதி
- ★ 24 மணிநேரம் பாதுகாவலர் வசதி

Espeeyare Homes



Site Address:
Behind Cheran Nagar,
Kavundampalayam, Coimbatore.
Phone : 2232818, 2233846, 5589177

Office Address:
Promoted by: Espeeyare Enterprises (I) Pvt. Ltd.
15, Malavia Street, Ramnagar, Coimbatore - 641 009.
Cell : 98422 32818, 92444 07388

ஸ்ரீரஸ்து சுபமஸ்து ஸ்ரீ வெங்கடேச ப்ரசன்ன

ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆசியுடனும் ஆக்ஞையின்படியும் கீழ்க்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 23.6.2005 முதல் 4.7.2005 வரை சிம்லா, குலு, மணாலி, ரோட்டான் பாஸ், மணிகரண், புதுடெல்லி, குருக்ஷேத்ரம் உள்ளிட்ட யாத்திரை
2. 3.7.2005 முதல் 15.7.2005 வரை ஸ்ரீசைலம், அகோபிலம், மந்த்ராலயம், பத்ராச்சலம், அன்னாவரம், ஸ்ரீகூர்மம், சிம்மாசலம் உள்ளிட்ட ஆந்திரப் பிரதேச யாத்திரை
3. 21.7.2005 முதல் 7.8.2005 வரை பாம்பே, பண்டரீபுரம், கோலாப்பூர், நாசிக், ஷீரடி, அஷ்டகணபதி, பஞ்சஜோதிர்லிங்கம், புனா உள்ளிட்ட மகாராஷ்டிரா யாத்திரை
4. 10.9.2005 முதல் 30.9.2005 வரை புதுடில்லி, ஹரிதுவாரம், ரிஷிகேசம், பத்ரிநாத், கேதார்நாத், கங்கோத்ரி, யமுனோத்ரி, முசூரி உள்ளிட்ட சார்தாம் யாத்திரை
5. 24.10.2005 முதல் 9.11.2005 வரை காசி, கயா, அலாகாபாத், அயோத்தியா, சித்ரகூடம், நைமிசாரண்யம் உள்ளிட்ட தீபாவளி நிஜ கங்கா ஸ்நான காசி யாத்திரை
6. 29.10.2005 முதல் 7.11.2005 வரை தீபாவளி காசி யாத்திரை.

(வரிசை எண். 5 மற்றும் 6க்கு முன்னதாகவே டிக்கட் ரிசர்வ் செய்து கொள்வது நல்லது.)

குறிப்பு: - 1) எங்களுக்கு ஏஜெண்டுகள், கிளை அலுவலகங்கள் கிடையாது. 2) 60 நாட்கள் முன்னதாக டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்ய வேண்டி இருப்பதால் அதற்கும் முன்னதாக ரிசர்வ் செய்து கொள்வது நல்லது. 3) சூப்பர் டீலக்ஸ் 2X2 பஸ்ஸில் செல்லும்போது எங்களிடம் ரிசர்வ் செய்துள்ள வரிசைப்படி சீட்டுகள் ஒதுக்கப்படும். 4) எங்கள் சார்ஜுகளில் ரயில், பஸ் சார்ஜுகள், ஆகாரம், தங்கும் ரூம் வாடகை, ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் செலவுகள் அனைத்தும் அடக்கம். 5) 60 வயது முடிந்த பெண்கள், ஆண்கள் அதற்கான அத்தாட்சியை உடன் கொண்டு வர வேண்டும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ் (Regd)

1, பூகுப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005
தொலைபேசி : ஆபீஸ் : 044 - 28516845, வீடு : 044-28516957



உங்களுடன்...

அழகிய மலர்த் தோட்டத்தில் பணியை ஏற்றுக் கொண்டு ஏழு மாதங்கள் ஆகிவிட்டன. இந்த ஏழு மாதத்தில் எந்த வகையில் தோட்டம் வளர்ந் திருக்கிறது, செழித்திருக்கிறது என்பதைக் கொஞ்சம் அருகில் சென்று பார்க்கிறேன். இருபத்தைந்து ஆண் டுகளாகப் பூத்துக் குலுங்கிய பாரிஜாதம், செண்பகம், செம்பருத்தி, மல்லி இவையெல்லாம் எந்தக் குறைபாடும் இன்றி மணமிக்க மலர்களைச் சொரிந்து கொண்டிருக்கின்றன. நாகலிங்க மரம் ஆன்மிக

ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி...

வாசத்தோடு மலர்களைப் பொழிய மறக்கவில்லை. ஒரு பகுதியான காய்கறித் தோட்டமும் பூத்தும், காய்த்தும் பிஞ்சு விட்டும் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியாகவே விளங்குகிறது. இந்தத் தோட்டத்தில்,

நீர்ப்பஞ்சமும் வளம் சேர்க்கும் உரப்பஞ்சமும் கிடையாது. அதனால்தான் எனது தோட்டக்காரர்(ரி) பணி பளுவாகத் தோன்றவில்லை.

இங்கே புதிதாகப் போட்ட மூலிகைப் பாத்தியில் பச்சைப் பசேலென்று துளசி, கரிசலாங்கண்ணி, விபூதிப் பச்சை, ஓமவல்லி இப்படி பசுஞ்செடிகள் மனதுக்கு இதமாக மணக்கின்றன. அட! இந்த வாடாமல்லிகளும், காசித் தும்பைகளும் ஓரளவு வளர்ந்து விட்டனவே! செடிகளும் மரங்களும் மட்டும் தோட்டமாகி விடுமா?

அங்கே கூவும் குயில்களும், சிட்டுக் குருவிகளும், வண்ண வண்ணப் பறவைகளும், வண்ணத்துப் பூச்சிகளும் பறந்து திரிய வேண்டுமே! பறக்கின்றன! எழில் சேர்க்கின்றன! மகரந்தச் சேர்க்கையால் காய்கனிகளை உருவாக்குகின்றன! மலர்த்தோட்டம் நன்றாகவே மலர்ந்திருப்பது மனதுக்கு நிறைவை அளிக்கிறது. மலர்களின் மணத்தை நுகரும் சிட்டுகளும் வண்ணத்துப் பூச்சிகளும் முன்னை விட அதிகமாகவே வட்டமிடுகின்றன. குறையொன்றும் இல்லை!

''எல்லாம் சரிதான்...! முன்பு இந்தத் தோட்டத்தில் காணுமிடமெல்லாம் சின்னச் சின்னதாய்ப் பூத்திருக்குமே அந்த பட்டன் ரோஜாக்களைக் காணுமே! என்ன செய்தாய்?'' என் கன்னத்தை வருடிச் சென்ற வண்ணத்துப் பூச்சி என் காதில் கிசுகிசுத்துச் சென்றது! என் கன்னத்தில் படிந்த மகரந்தத் தூள்களை விரலிலெடுத்துப் பார்க்கிறேன்.

அட! ஆமாம்! புதுப்புது மலர்ச் செடிகளை வளர்ப்பதில் காட்டிய ஆர்வத்தில் சின்னச் சின்ன பட்டன் ரோஜாக்களை மறந்து விட்டேன். அதற்கென்ன, இப்போதே தோட்டம் நெடுகிலும் விதைகளைத் தூவி விடுகிறேன். விரைவில் மற்ற மலர்களோடு, காய்கனிகளோடு, மூலிகைகளோடு பட்டன் ரோஜாக்களும் ஆங்காங்கே அழகு சேர்ப்பது உறுதி!

'உங்களுடன்' பேசும் போது எதற்கு உருவகமான பேச்சு? உண்மைதான். பழைமை மீண்டும் தழைத்திருப்பதையும்

ரேவதி சங்கரன்


மங்கையர் மலர்
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை -32

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22251522, 22250623,
22251324

தொலைநகல் :
044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

முன்பு பேச அஞ்சிப் பூப்பு மூப்பு விஷயங்களும், வீட்டு வைத்தியமும், ஜீபூம்பாவும் என்றென்றும் உதவும் என்பதை, மங்கையர்கள், மணாளர்களோடு மாமனார், மாமியார்களும் இணைந்து பாராட்டுகிறார்கள். இதைத்தான் நீர்வளம், உரம் என்று சொன்னேன். 'முன்பு அதிகமாக விரும்பி நுகரப்பட்ட சிறு சிறு குறிப்புகளைக் காணுமே' என்ற கருத்தினைப் பலரும் என்னிடம், எழுத்து மூலமாகவும், நேரிலும், ஊர் ஊராக அன்பு வட்டம் இட்ட போதும், வெள்ளிவிழாக் கொண்டாட்டத்திலும் சொன்னார்கள். இனி அதற்கும் (பட்டன் ரோஜாக்களுக்கும்) குறைவிருக்காது! ''தங்கள் தேவையே எந்தன் சேவை!'' என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே!

நம் வீட்டு ரோஜாக்களுக்கு விடுமுறை நேரம்! இல்லத்தரசிகளுக்கு இரட்டிப்பு பொறுப்பு! இப்போது, விடுமுறை என்பது சுமை என்று ஒரு கண்ணோட்டம் காட்டுகிறது. முன்பெல்லாம் விடுமுறைக்கு வரச் சொல்லி அத்தை, சித்தி, மாமன்மார்கள் உள்ளன்போடு கடிதம் போட்டு அழைத்ததும், அதை மதித்துக் குடும்பத்தினர் ஒன்றுகூடி மகிழ்ந்ததும், குழந்தைகளுடைய உறவு முறைகள் ஒட்டுப்பயிராக உரமூட்டப்பட்டதும், விடிய விடியப் பழங்கதை பேசியதும், ஆறு குளம் இவற்றில் நீச்சல் பயின்று விளையாடியதும், அவரவர் ஊருக்குக் கிளம்புமுன் வீட்டுக்கூடமே அரங்காக, அண்டை அயலார் அவையோராக, வீட்டிலுள்ளவர் சேலைகளே திரையாக, கைவசம் இருக்கும் ஸ்னோ, பவுடர், மை, சாந்து, சவுரி, பூ இவைகளே ஒப்பனைச் சாதனங்களாக, குழந்தைகள் ஒன்றுகூடி நாடகங்கள், கச்சேரி, நாட்டியம் என்று எல்லோரையும் மகிழ்வித்ததையும் நிகழ்ச்சிகளை அறிவிக்கும் மணியோசையாகத் தாம்பாளத்தில் கரண்டியால் தட்டி எழுப்பிய ஓசை இன்றும் உள்மனதின் அடித்தளத்தில் இனிமையாக ஒலிக்கிறதே!

அன்றைய காலம் வேறு என்பதனால் இன்றைய சூழ்நிலைக்குத் தக்கபடி ஏதேனும் ஒருவகையிலாவது குடும்பத்தின் வேர்கள், விழுதுகள் பிஞ்சுகள், பூக்கள் ஒன்றுகூடி அந்த மகிழ்ச்சியினைத் தவற விடாமல் சுவைக்க வேண்டும். பிணைப்புதான் குடும்பத்தின் ஆணிவேர் என்பதைக் காட்ட வேண்டியது நம் பொறுப்பு.

வாழ்க வளமுடன்! வாழ்க வையகம்!



மங்கையர் மலர்



KGEYES

KGEYES RESIDENCY PVT LTD.

போட்டி 2 ஜோடி சேருங்கள்



என்னை கிச்சனோட ஜோடி சேர்த்துடாதீங்க!

சாலையின் அகலம்	அனுமதிக்கப்பட்ட மாடிகள்	மனையின் குறைந்தபட்ச அளவு	அனுமதிக்கப்பட்ட குடியிருப்பு எண்ணிக்கை
< 30'	கீழ்ப்பகுதி + 1 மாடி (அ) வண்டி நிறுத்துமிடம் + 2 மாடி	969 ச. அடி (90 ச. மீட்டர்)	4 குடியிருப்புகள்
< 33'	கீழ்ப்பகுதி + 2 மாடி (அ) வண்டி நிறுத்துமிடம் + 3 மாடி	969 ச. அடி (90 ச. மீட்டர்)	4 குடியிருப்புகள்
> 33'	கீழ்ப்பகுதி + 3 மாடி (அ) வண்டி நிறுத்துமிடம் + 4 மாடி	969 ச. அடி (90 ச. மீட்டர்)	வரையறை செய்யப்படவில்லை
> 60'	கீழ்ப்பகுதி + 4 மாடி (அ) அதற்கு மேல் வண்டி நிறுத்துமிடம் + 5 மாடிகள் அதற்கு மேல்	16146 ச. அடி (1500 ச. மீட்டர்)	வரையறை செய்யப்படவில்லை

சென்னை மாநகர நகரமைப்பு பிரிவு குடியிருப்பு மேம்பாட்டுக்கான பொதுவான விதிமுறைகள்

← சாலை அகலங்கள்



முன், பின் பக்கவாட்டு அளவுகள்

சிறப்புக் கட்டடங்கள் : கீழ்ப்பகுதி + 3 மாடிகள் அல்லது வண்டி நிறுத்துமிடம் Stilt + மாடிகள் அமைந்த கட்டடங்கள் →



முன்புற அளவுகள்	பின்புற அளவுகள்	பக்கவாட்டு அளவுகள்
33' அடிக்கும் 50 அடிக்கும் இடைப் பட்ட சாலை அகலம் இருப்பின் 11' 6"	50 அடி வரையிலான மனை அமைப்புக்கு 5' 0	கட்டட உயரத்துக்கு 1/3 பங்கு குறைந்த பட்சம் 11' 6" இருத்தல் வேண்டும்
50 அடிக்கும் 100 அடிக்கும் இடைப்பட்ட சாலை அகலம் இருப்பின் 15' 0"	100 அடி வரையிலான மனை அமைப்புக்கு 10'	
100 அடிக்கு மேற்பட்ட சாலை அகலம் இருப்பின் 20' 0"	100 அடிக்கு மேற்பட்ட மனை அமைப்புக்கு 15' 0"	

இணைந்து வழங்கும்

என் இனிய இல்லம்

10 மாதப் போட்டி



KGEYES

KGEYES RESIDENCY PVT LTD.

கேள்வி

33 அடி சாலையில் KGEYES ஆல் கட்டப்படுகிற ஏதாவது ஒரு கட்டடத்தின் பெயர் எழுதவும்.

குறிப்பு : விடைக்கு ஏப்ரல் 2005 மங்கையர் மலர் காண்க.

பதில் :

மங்கையர் மலர்

கோலாகல வெள்ளி விழா



போட்டி கூப்பன் - மே '05



பெயர் : ....

வயது : ....

முகவரி : ....

....

....

தொலைபேசி : ....

மின்னஞ்சல் : ....

அனைத்து வசதிகளுடன்.... சென்னையில்... காத்திருக்கிறது.





வாகனங்கள் நிறுத்தும் இடம் :

75 ச. மீட்டர் (807 ச. அடி) வரையிலான கட்டடப் பரப்பு	1 இருசக்கர வண்டி நிறுத்துமிடம்
75 ச. மீட்டருக்கு மேல் 150 ச. மீ. வரையிலான கட்டடப் பரப்பு	1 கார் நிறுத்துமிடம்
150 ச. மீக்கு மேல் 225 ச. மீ. வரையிலான கட்டடப் பரப்பு	2 கார் நிறுத்துமிடம்
225 ச.மீக்கு மேல் 300 ச.மீ. வரையிலான கட்டடப் பரப்பு	3 கார் நிறுத்துமிடம்





KGEYES RESIDENCY PRIVATE LIMITED

10,2nd Cross Street,R.A.Puram,Chennai-28. Ph:24313939(8Lines)

Mobile:9840 398009,98407 31854. Weekdays:9.30 to 6p.m.Sundays:10.30am to 1.30pm.

Website:www.kgeyes.com Email:sales@kgeyes.com

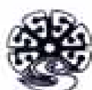
போட்டி - 2

ஜோடி சேருங்கள்! விதிமுறைகள் :

போட்டி - 2 ல் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சமையலறைப் பொருட்களை ஜோடி சேருங்கள். மொத்தம் **பத்து ஜோடிகள்** உள்ளன. இவற்றை வரிசையாகப் பட்டியலிட்டு எழுதி பத்திரமாக வைத்திருங்கள்.

பத்து மாதம் கழித்து இறுதி தேதியில் அனுப்பினால் போதும்!

விதிமுறைகளைக் கவனித்துப் பார்க்கவும்.

மங்கையர் மலர்  KGEYES

இணைந்து வழங்கும்

என் இனிய இல்லம்

10 மாதப் போட்டி

- மாதம் ஒரு போட்டித் தலைப்பும், மாதம் ஒரு கூப்பனும் 10 மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து இங்கு இடம்பெறும்.
- வாசகிகள் பத்து மாதங்களும் தொடர்ந்து இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பத்தாவது மாத இறுதியில் அனைத்து போட்டிகளுக்கும் உண்டான விடைத்தாள்களையும் மொத்தமாக அறிவிக்கப்படும் கடைசி தேதிக்குள் அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியில் வழங்கப்பட்டிருக்கும் KGEYES போட்டிக் கூப்பனையும் சேர்த்து வைத்து கூப்பனில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விக்கான பதிலையும் அதிலேயே நிரப்பி மொத்த கூப்பன்களையும் பத்தாவது மாத முடிவில் அறிவிக்கப்படும் இறுதி தேதிக்கு விடைத் தாள்களுடன் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.
- போட்டியும் பரிசும் வருமான வரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
- தேர்வு செய்யப்படும் விடைத்தாள்களிலிருந்து 5 இல்லத்தரசிகளின் வீட்டிற்கு மங்கையர் மலர் மற்றும் KGEYES குழு படையெடுக்கும்.
- இறுதியாக ஒருவர்க்கு மட்டும் வீடு பரிசு!
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
- பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஊழியர்கள் மற்றும் அவர்தம் உறவினர்கள் இந்தப் போட்டியில் பங்குகொள்ள வாய்ப்பில்லை.

- **ஏப்ரல் 2005 இதழ் கிடைக்காதவர்கள், தவற விட்டவர்கள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்துக்குத் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.**



நான் ஒரு பட்டதாரியல்ல. அந்தக் காலத்து தமிழ் மீடியத்தில் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்ச்சி பெற்றவள். ஆங்கில ஞானம் ஓரளவு உண்டு. இன்றைக்கு மென்பொருள் துறையில் பணியாற்றுபவர்கள் அடிக்கடி வெளிநாடு போக வேண்டியது கட்டாயமாகி விட்டது. அவ்வழியே என் மகனும் அங்கு குடும்பத்தோடு ஐக்கியம்! என் இளைய மகனும் அமெரிக்கா - இந்தியா என்று ஆற்றிலொரு காலும் சேற்றிலொரு காலுமாக அல்லாடிக் கொண்டிருக்கிறான்.

இவர்களைத் துரிதமாகத் தொடர்பு கொள்ள ஒரே வழி ஈ-மெயில் ஒன்றுதான். செலவும் அதிகமில்லை. மெயில் அனுப்பி ஒரு நிமிடத்திற்குள்ளாகவே சேர்ந்து விடுகிறது. பல நாட்கள் தீவிரமாக யோசனை செய்து மற்றவர்கள் பரிகாசத்திற்கு ஆளாவேனோ என்று தயங்கி இறுதியாக என் வாழ்க்கையில் ஒரு விஷயத்தில் துணிகரமாக முடிவெடுத்தேன். முதல்கட்டமாக வீட்டிலேயே கம்ப்யூட்டர் இருந்தால்தான் சௌகரியமாக இருக்குமென்று தீர்மானித்து என் கணவரின்



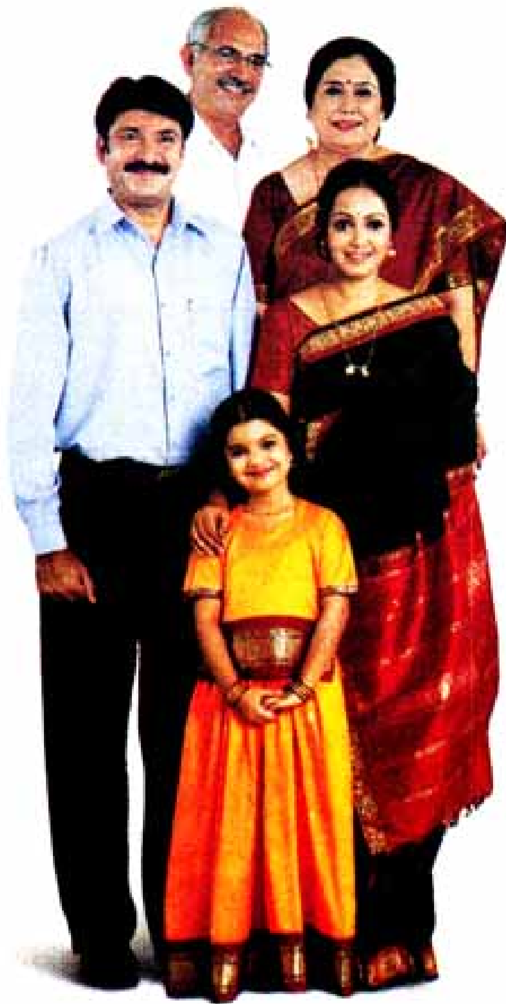
65 வயதில் கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டேன்!

ஒத்துழைப்புடன் அசெம்பிள் செய்த கம்ப்யூட்டரை வாங்கினேன்.

இந்த வயதில் கம்ப்யூட்டர் வகுப்பிற்குப் போய்க் கற்றுக் கொள்ள வெட்கப்பட்டதென்னவோ உண்மைதான். ஆனால், 20 நாட்களுக்குள் அடிப்படைப் பாடங்கள் அனைத்தும் கற்றுக் கொண்டேன். அப்போது அமெரிக்காவிலிருக்கும் என் மகன் ப்ரெசெண்டேஷன் செய்ய பவர் பாயிண்டை உபயோகித்து ஸ்லைடுகள் தயாரித்து அனுப்பும்படி கேட்டபொழுது அவன் குறிப்பிட்ட கால அவகாசத்திற்குள் இரவு 12 மணி வரை உட்கார்ந்து தயாரித்து அனுப்பினேன். அதை அவன் ப்ரெசெண்ட்



As per BIS.
IS:2888-1983.



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் ஸிந்த்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. ஸிந்த்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே ஸிந்த்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.



மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்

Orchard # GCPMSOCN 913/04 TAM

நீங்களும் பயன்பெறலாம்!

சிங்கப்பூர் வானொலியான Oli. 96.8 அலைவரிசையில் "வானம் வசப்படுமே" என்ற தலைப்பில் ஒரு நிகழ்ச்சி ஒலிபரப்பப்பட்டு வருகிறது. இது பலரையும் கவர்ந்துள்ள ஒரு பிரபலமான நிகழ்ச்சி. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சாதனையாளரைப் பற்றி கூறப்படுகிறது. எளிய முறையில் அவர்களின் சாதனைகளையும் அதனை அடைய உதவிய பண்புகளைப் பற்றியும் மிக அழகாகக் கூறுகிறார் இந்த நிகழ்ச்சியின் படைப்பாளர் திரு. அழகிய பாண்டியன். இந்த நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் தொகுப்பாக Oli. 96.8 media corp raidoவின் இணைய தளத்தில் உள்ளன. அந்த இணைய தள முகவரி : http:oli.mediacorpradio.com/vaanam_personalityfeatured.htm இந்த நிகழ்ச்சியை நாம் எந்த நேரமும் கேட்டு மகிழலாம். பள்ளி மாணவ, மாணவியர்க்கு இந் நிகழ்ச்சி சிறந்த ஊக்குவிப்பாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. வானொலியில் நாங்கள் தினந்தோறும் கேட்டு மகிழ்வதை நீங்கள் இணைய தளத்தில் கேட்டு இன்புற்று பயன்பெறுங்கிறேன்.

- தில்லைக்கரசி இரவிச்சந்திரன், சிங்கப்பூர்.

செய்த போது இந்தியாவிலுள்ள என் 65 வயது அன்னை கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டு இதைத் தயாரித்து அனுப்பினார் என்று சொல்ல எல்லோரும் கரவொலி எழுப்பி பாராட்டு தெரிவித்தனராம்.

இன்டர்நெட் மூலம் வீட்டிலிருந்தபடியே நாம் கற்றுக் கொள்ளக்கூடியதும் தெரிந்து கொள்ளக்கூடிய விஷயங்களும் எண்ணிலடங்கா. நமது குழந்தைகள் வெளிநாட்டில் இருந்தால் மெயில் அனுப்ப மட்டுமே கம்ப்யூட்டர் பயன்படும் என்ற தவறான எண்ணம் பல சகோதரிகளுக்கு இருக்கிறது. கம்ப்யூட்டர் ஒரு கடல். அதில் மூழ்கி முத்தெடுக்கவும் செய்யலாம். சிக்கித் திணறவும் செய்யலாம். எல்லாம் கையாளுபவர்களைப் பொறுத்து இருக்கிறது.

தமிழ் எழுத்துக்களை இலவசமாக நமது கம்ப்யூட்டரில் இறக்குமதி செய்து கொள்ள இணையதளங்கள் பல உள்ளன. அதை உபயோகித்து மங்கையர் மலருக்கு கதை, கட்டுரை எழுதி அனுப்பலாம். எனக்குக் கைகொடுத்தது முரசு அஞ்சல். என்ன சகோதரிகளே, நீங்கள் ரெடியா?

- புஷ்பஸ்ரீ



• லக்ஷ்மி ராகவன்

எனக்கு 75 வயதாகிறது. ஆனால் நான் மனதளவில் முப்பது வயதுடையவள்தான். கம்ப்யூட்டரில் பஜன்ஸ் எழுதவும், வீணையில் பாட்டு வாசிக்கவும் இன்றும் ஆவலாய் பறக்கிறேன், உற்சாகம் குறையாமல்! என் பேரன் எனக்கு கம்ப்யூட்டரை எப்படிக் கையாள்வது என்று ஆசை ஆசையாக சொல்லித் தர நானும் இப்பொழுதெல்லாம் அதில்தான் கதைகளையும், கட்டுரைகளையும், பஜன்களையும் எழுதிக் குவிக்கிறேன்!

- லக்ஷ்மி ராகவன்

மங்கையர் மலர் & OKJ
SINCE 1933
ORIGINAL KERALA JEWELLERS
74, USMAN ROAD

இணைந்து வழங்கும்

மணி மங்கை

1992-ம் ஆண்டு அனைத்து மலர்களிலும் எந்த மலரை விட்டு எந்த மலர்த் தேனை ருசிப்பது என்று இந்தப் பட்டாம்பூச்சிக்கு ஒரே தவிப்புதான்! மலருக்கு மலர் தாவித் தாவி ருசித்தேன்! ருசித்த ருசிப்பின் இனிப்பும் தவிப்பும் இன்னும் நாவை விட்டு அகலவில்லை. பதின்மூன்று ஆண்டுகள் கழிந்த பின்னரும் இன்னமும் தினசரி வாழ்வின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வண்ணமே ஒவ்வொரு பக்கமும் அமைந்துள்ளது. எதை விட? எதைப் பருக!

1992, மே மாத இதழில் கோகிலா ராமகிருஷ்ணன் எழுதியுள்ள "வளமான வார்த்தைகள்" மனநலத்திற்கு வளம்சேர்க்கும் கட்டுரை அனுதினமும் நாம் படித்துக் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒன்று.

"கோபம் கொண்டவனுக்கு, தான் என்ன பேசுகிறோம் என்றே தெரியாது. வார்த்தைகள் தடிக்க வெறுப்பும், வெறுப்பிலிருந்து கசப்பும், கசப்பிலிருந்து பிரிவும்தான் விளையும்" என்பவை எவ்வளவு சத்தியமான வார்த்தைகள்! என் நெருங்கிய உறவினர் கூறிய ஒருசில வார்த்தைகளால் இன்று நாங்கள் போக்குவரத்தேயில்லாமல் இருக்கிறோம் என்பதை நினைத்துப் பார்க்கிறேன்.

அப்பப்பா, இந்த வார்த்தைகளுக்குத்தான் எத்தனை சக்தி! நாவினாற் சுட்ட வடு அல்லவா? "நாம் அனாவசியமாகப் பேசும் வார்த்தைகள் எல்லாம் வாக்தேவியை நிந்திப்பதற்குச் சமம். வயிற்றுக்கு உபவாசம் போல



படித்ததும் பிடித்ததும்

ரூ.25,000/-

மதிப்புள்ள தங்க நகை
பரிசு பெறும் கட்டுரை



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மணி மங்கை

ஜூன் மாத போட்டித் தலைப்பு: படித்ததும் பயனடைந்ததும்

ரூ.25,000/- மதிப்புள்ள தங்கநகைப் பரிசு

2000-ஆம் ஆண்டு மங்கையர் மலரில் வந்த பயனுள்ள, நீங்கள் பயனடைந்த குறிப்பு ஒன்றைக் குறிப்பிடுங்களேன்.

1. பழைய இதழின் பிடித்த பக்கத்தின் ஜெராக்ஸ் பிரதியை அனுப்ப வேண்டும்.
2. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
3. பரிசு வருமானவரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
4. கூப்பனை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.

கடைசி தேதி 15.5.2005
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.

பெயர்: ....
வயது: ....
முகவரி: ....
....
....
....
தொலைபேசி எண்: ....
ஈமெயில்:
....

வாய்க்கு மௌனம். சரியான அளவான உணவைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் உடல்நலம் சீராக இருக்க முடியும் என்பதைப் போல அளவான வார்த்தைகள் பிறர் மனம் புண்படாதபடி பேசப்படும்பொழுது நம் மனநலமும் கேட்பவரின் மனநலமும் செம்மையாக உதவுகின்றன" இவ்வரிகளை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்தால் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் சுபிட்சம் நிலைக்கும்!

இந்த "வளமான வார்த்தைகளே" எனக்கு 'படித்ததும் பிடித்ததும்'.

- இராதா மனோகர், கோவை.

ஏப்ரல் 2005 இதழில் 38ம் பக்கத்தில் Rh ஜாதகப் பொருத்தத்தின் கீழே உள்ள வரியில் ஆன்டிபயாடிக்ஸ் என்பதற்குப் பதில் 'ஆன்டிபாடீஸ்' என்று கொள்ளவும். தவறுக்கு வருந்துகிறோம். (ஆர்.)

பழங்காலக் கோவில்களுக்குச் செல்லும் பொழுது அந்தக் கோவில்களின் சிற்ப வடிவங்களையும், அந்தக் காலச் சிற்பிகளின் கற்பனைத் திறனையும் கண்டுகளித்து மகிழ்ந்திடுவோம். ஆனால், அந்த அற்புத சிற்பக் கலை வாழ்க்கையை நேரில் கண்டு தரிசித்தால் எப்படி இருக்கும்? அப்படி ஓர் வாய்ப்பு சமீபத்தில்...

• ஸ்ரீ பாதுகை



காலத்தைக் கடந்த

பாலாற்றங்கரை ஓரத்தில் தென்னை, மா, பலா மரங்கள், வயல்கள் சூழப் பிள்ளையார் கோவிலை ஒட்டிய ஒற்றையடி செம்மண் பாதையில் சென்றால் 'கிணிங் கிணிங்' என்று உளியின் ஒலி காதில் தேன் வந்து பாய்வது போல் சீராக வந்து விழ, 'சோ'வென்ற தண்ணீர் சத்தம் நம்மை ஆனந்த மழையில் குளிப்பாட்ட, நாம் 'ஆ'வென்று வாயைப் பிளந்து அங்கு ஒரு சரித்திரக் கால காட்சியைத் தரிசித்து நின்றோம்.

அடாத மழை பெய்து விடாது இடி இடித்தாலும் இந்தச் சிற்பிகள் இரவு பகல் பாராமல் ஓர் உன்னத பணியைச் செவ்வனே செய்து கொண்டு வருகிறார்கள். கிட்டத்தட்ட முந்நூறு சிற்பிகள், இந்த உயரிய பணிக்கு தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளனர்.

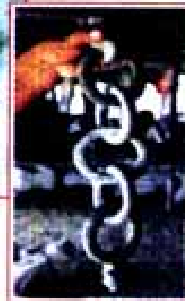
பெரிய பெரிய கல் மலையை உடைத்துச் சீராகச் செதுக்கி, வானளாவிய கல் தூண்களை எழுப்பி அதில் சித்திரங்களை வடித்து காண்போரைப் பிரமிக்கச் செய்கின்றனர்.

ஆயிரக்கணக்கில் ஒருமுனை கொண்ட உளிகள், பல்முனை கொண்ட உளிகள் ஒருபுறம் தயாராகிக் கொண்டிருக்கின்றன. சிற்பிகள் கற்களை செதுக்கிக் கொண்டே வர உளியின் முனை மழுங்குகிறது. அந்த மழுங்கிய உளிகள் மறுபுறம் நெருப்பில் இடப்பட்டு பெரிய பெரிய சுத்தியல் கொண்டு அவை மீண்டும் கூர்மையாக்கப்படுகின்றன.

மூன்று மாத இடைவிடாத உழைப்பில் உருவான வளையம் போன்ற கற்சங்கிலி, கம்பீரமாக வாயைப் பிளந்து நிற்கும் சிம்ம ராஜாவின் வாய்க்குள் உருளும் கல் உருண்டை, கழுத்தில மணியோசை ஆட முன்னே ஓர் அடி எடுத்து வைத்து பவனி வர காத்திருக்கும் அழகு கொஞ்சும் அம்பாரி யானை. பெரிய பெரிய தேர் சக்கரங்கள், கைகளினாலே இழைத்து இழைத்து பாலீஷ் செய்யப்பட்ட கற்தூண்கள், சதுரம் சதுரமாக செதுக்கிச் செய்யப்பட்ட கல் ஜன்னல்கள் இதுபோல் இன்னும் ஏராளமான கற்சிலைகள் அந்தச் சிற்பிகளின் கைவண்ணத்தில் உருவாகிக் கொண்டிருக்கின்றன.



• உயிரோட்டமுள்ள யானை



• கற்சங்கிலி



சோழர், பாண்டியர், பல்லவ நாட்டு சரித்திர வாழ்க்கையை நம் முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தியது போல் உள்ளது. நலிவுற்று வரும் சிற்பக்

கலைக்கு மறுவாழ்வு கொடுத்திடும் மகத்தான வாய்ப்பு!

சரி, இதெல்லாம் யாருக்காக என்று தானே கேட்கிறீர்கள்? சாட்சாத் அந்த மஹா பெரியவர்களுக்குத்தான்!

சதம் கண்ட சகாப்தத்துக்கு, கடவுளின் அவதார புருஷராக இந்தப் பூவுலகில் தோன்றி பக்தர்கள் வாழ்வில் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்திய அந்த சத்திய மகானுக்கு... இவரைப் போல் இனி ஒரு பிறப்பு இல்லை எனும் இறைத்தன்மை படைத்த அந்த தவசீலருக்கு ஒரு மணிமண்டபம் - சதாப்தி மணிமண்டபம் ஓரிருக்கையில், காஞ்சியில்.



• போதிகை

ஸ்ரீ ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர ஸரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் வாழ்ந்த காலத்தில் நாமும் வாழ்ந்துள்ளோம் என்கிற பெருமை பெற்ற அன்பர்களின் கொடை அருளால் அந்த மண்டபம் வானுயர

அற்புதம்!



எழுந்து கொண்டிருக்கிறது.

எப்படி தன் பக்தகோடிகளுக்கு அருளாசி வழங்கி நல்வழிப்படுத்தினாரோ அதே போல் இந்த மணிமண்டப திருப்பணியும் அவர் அருளாசியால் அமோகமாக நடைபெற்று வருகிறது.

இது ஆரம்பமான முதலே அற்புதங்கள்தான். பிரதோஷமாமா பெரியவாளை பரமேஸ்வரராகப் பாவித்து ஒவ்வொரு பிரதோஷ நாளன்றும் காஞ்சிப் பெரியவாள் எந்த ஊரிலிருந்தாலும் தவறாது சென்று தரிசனம் பெற்று வந்த ஒரு பக்தர். அவரது கனவில் பரமேஸ்வரருக்கு ஒரு கோயில் உருவாக,

அதைச் சிரமேற்கொண்டு அவரது கனவைப் பூர்த்தி செய்ய விழைந்தது 'ஸ்ரீஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி மாத்ருபூதேஸ்வரர் அறக்கட்டளை.' அந்த பிரதோஷ மாமாவின் கனவிலேயே மணிமண்டபத்திற்கான இடமும், காஞ்சி மஹாசுவாமியின் அருளாசியும் கிடைக்க அப்புறமென்ன? வேலைகள் மளமளவென நடந்தேறின.

இதற்கு கணிக்கப்பட்ட செலவோ 12 கோடி! மறைந்த இசைக்குயில் எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி - சதாசிவம் தம்பதி ரூ. 30 லட்சமும், மேலும் பாடல் கேஸட்டுகள் விற்று வரும் ராயல்டி பணம் முழுவதும் இத் திருப்பணிக்காக என்று முதல்

திருப்பணிக்கு உதவ விரும்புவோர்க்கு :

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
எஸ்.எஸ்.எஸ்.எம்.எம். (SSSMM) அறக்கட்டளை,
12, சிவம்-சுபம் முதல் பிரதான சாலை,
கோட்டூர்புரம்,
சென்னை - 85
தொலைபேசி : 24474113/24474112



காணிக்கையாக மனமுவந்து கொடுக்க, சிற்பக் கலை வித்தகரான திரு. கணபதி ஸ்தபதி அவர்கள் தாமாகவே முன்வந்து தமது கலைச் சேவையை மஹாபெரிய வாளுக்கு அர்ப்பணிக்க, உலகெங் கிலும் உள்ள பக்தர்கள் காணிக் கையை வாரி வழங்கிக் கொண் டிருக்க அமோகமாக நடந்து வருகிறது இத் திருப்பணி.

மணிமண்டபம் மொத் தம் நான்கு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. மஹா மண்டபம், ப்ரஜா மண்ட பம், ப்ரசார மண்டபம் மற்றும் பாதுகா மண்டபம். இந்த நான்கு மண்டபங்களையும் நூற்றி ஐம்பத்தியோரு கல் தூண்கள் தாங்கி நிற்கும். உள் பிரகார வெளிப்பிரகார மண்டபச் சுவர்களில் காஞ்சி மாமுனியின் வரலாற்றுச் செய்தி கள் பொறிக்கப்படவுள்ளன.



• கற்சாளரம்

ஆகம விதிப்படி, புராண கால கோயில் வடிவிலேயே எழில் கொஞ்சும் மணிமண்டபமாக விளங்க வேண்டும் என்பது அனைவரின் விருப்பமாக அமைய முழுக்க முழுக்க கருங்கற்களால் உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறது இத் திருக்கோயில்.

பெரியவாளுக்காகப் பெரியவாளே நடத்திக் கொள்ளும் காரியம் இது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எந்தத் தடைவந்தாலும் அது வந்த சுவடு தெரியாமல் விலகி விடுகிறது. "இன்னும் ஒரு வாரம்தான் இருக்கும் தொழிலாளர்களுக்கு பணம் பட்டுவாடா செய்ய. கையில் நையா பைசா இருக்காது. ஆனால் மறுநாளே நன்கொடைகள் கையில் லட்சக்கணக்காக வந்து குவியும்" என்று சிரித்துக் கொண்டே சொல்கிறார் இந்த அறக்கட்டளையின் அங்கத் தினரான, எம்.எஸ். அம்மாவுக்கு வலது கையாக செயல்பட்டு வந்த திரு. ஆத்மநாதன்.

மணிமண்டபத்துக்கு அடித்தளம் அமைக்க முற் படும்பொழுது நாலாபக்க மும் மண் அப்படியே சரிந்து பூமிக்கடியில் சென்றது. ஆனால், அருகிலேயே பெரியவர்களின் ஆறு அடி உயர புகைப்படம் இருந்த இடம் மட்டும் எந்தவிதச் சேதமும் இல்லாமல்

• ஓங்கி எழும் மணிமண்டபம்



ஓரிரவு இருக்கை - ஓரிருக்கை

திருமழிசை ஆழ்வாரது அன்புக்குரிய சீடன் கணிகண்ணன். காஞ்சி மன்னன் ஒருவன் தன்னைப் பாடும்படிச் சொல்ல அவனோ பெருமாள் தலங்களைப் பாட வெகுண்ட மன்னன், அவனை ஊரை விட்டுப் போகும்படிச் சொன்னான். இதையறிந்த ஆழ்வார், ''எம்பெருமானையும் எழுந்தருளச் செய்து, யானும் வருவேன்'' என்று கிடந்த திருக்கோலத்துப் பெருமானிடம், ''கணிகண்ணன் போகின்றான், காமரு பூங்கச்சி மணிவண்ணா நீ கிடக்க வேண்டா துணிவுடைய செந்நாப்புலவனும் போகின்றேன் நீயுமுந்தன் பைந்நாகப்பாய் சுருட்டிக் கொள்'' என்று அன்புக் கட்டளையிட, அடியார்க்கெளியன் எம்பிரானும் ஆதிசேடனைச் சுருட்டியெடுத்துக் கொண்டு இருவர் பின்னேயும் தொடர, மூவரும் காஞ்சியை அடுத்த ஓரிடத்தில் இரவு தங்கினர்.



• மழிசையாழ்வாரும் சொன்னவண்ணம் செய்த பெருமாளும்...

பெருமானில்லாத நகரம் இருள்சூழப் பதறிய மன்னன் பரிவாரத்தோடு மறுநாள் காலை ஓடிவந்து ஆழ்வாரது பாதம் பணிய அவரும், அரவணைச்செல்வனிடம், ''கணிகண்ணன் போக்கொழிந்தான், காமருபூங்கச்சி மணி வண்ணா நீ கிடக்க வேண்டும் துணிவுடைய செந்நாப்புலவனும் போக்கொழிந்தேன். நீயும் உந்தன் பைந்நாகப் பாய் விரித்துக் கொள்!

என வேண்ட மூவரும், திருவெஃகா வந்து, முன்பு வலது கையை ஊன்றியதை மாற்றி, இடதுகையை ஊன்றி பெருமான்கிடந்த கருணையை என்னவென்று சொல்வது! ஆழ்வார் சொன்னபடிச் செய்ததனால், சொன்னவண்ணம் செய்த பிரான், 'யதோக்தகாரி' பெருமாளாக இன்றும் விளங்குகிறார். அவர்கள் தங்கிய இடமே ஓரிரவு இருக்கை இன்று மருவி ஓரிருக்கையாகத் திகழ்கிறது.

கம்பீரமாக நிமிர்ந்து நின்றது.

ஈசான்ய மூலையில், தானே உருவாகிய ஒரு சுனை ஊற்று. திருப்பணிக்கு இன்றும் அதிலிருந்துதான் குடம் குடமாக தண்ணீர் எடுக்கப்படுகிறது. சுட்டெரிக்கும் வெயிலிலும் அந்தச் சுனை வற்றிய தில்லை. ஆச்சர்யம்!

இதுபோல் இன்னும் எத்தனையோ அற்புதங்கள் அங்கு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

திட்டமிட்டபடி 2007ல் திருப்பணி முடிந்து கும்பாபிஷேகம் நடைபெறும் என்று விவரம் தெரிவிக்கிறார் ஆத்மா.

காலத்தால் அழிக்க முடியாத ஓர் அதிசய சக்தியாக இந்த இடம் விளங்கப் போகிறது. இந்த மணிமண்டபக் கல் தூண்கள் ஒவ்வொன்றிலும் மஹா பெரியவர் அருவமாக நின்று அனைவருக்கும் அருளாசி வழங்கப் போகிறார்.

ஓரிருக்கை வந்தாலே மனம் அமைதியடைந்து வாழ்க்கையில் முழுமை பெற்று விட்ட உணர்வு உண்டாகிறது. காரணம், அது மஹா பெரியவர்கள் பாலாற்றில் நீராடிப் பக்தர்களுக்குத் தரிசனம் தந்த இடம். அந்தப் புனிதரின் பாதம் பட்ட இடம். 'நாராயண நாராயண' என்று சதாசர்வகாலமும் மந்திர நாமத்தையே உச்சரித்து வழிபட்ட காஞ்சி தவமுனிவருக்கு இவ்விடத்தில் ஒரு மணிமண்டபம் எழுப்புவது இன்னும் சிறப்பு. அப்படிப்பட்ட ஓர் இடத்திற்கு எத்தனை கோடி கொட்டிக் கொடுத்தாலும் தகும். ஓரிருக்கை மணிமண்டபத்தின் ஒரு சில்லுக் கல்லாகவேனும் நமது பங்கு இருக்கையில் நன்மைகளுக்குக் குறையொன்றும் இல்லை!

- சாந்தி ரங்கராஜன்

எழுச்சி தரும் எழுச்சூர்

• எழில் நந்தி

ஓரிருக்கையில் 'மணிமண்டபம்' எழுகின்ற அழகினை மனம் அசைபோட்ட வண்ணம் சென்னை திரும்பும் போது கண்டிகை அருகில் அந்தப் பெயர்ப் பலகை கண்ணில்படுகிறது. அருள்மிகு நல்லிணக்கீசுவரர் திருக்கோயில் எழுச்சூர். நல்ல இணக்கம்தானே இன்றைய உலகத் தேவை! அப்படியே வலப்புறம் திரும்புகிறோம் எழுச்சூருக்கு. 'இன்னும் எவ்வளவு தூரம்?' வழியில் ஒரு முதியவரிடம் கேட்கிறோம். 'இதோ! இங்கேதான் தாமரைக் குளத்தாண்டே காரை நிறுத்திக்கலாம்!' தாமரைக் குளம் என்றதும் பாழடைந்த ஒரு குளமும் பாசி படிந்த நீரில் பத்துப் பூக்களும் என்றுதான் நினைத்தோம்!

ஆஹா! குளமா அது! மாலைப் பொழுதில் செக்கர் வானத்தைப் பிரதிபலிக்கும் பெரிய குளம். பெரிய தாமரை இலைகள்.. பெரிய பெரிய தாமரைப் பூக்கள். கூம்பாமல் முகமலர்ந்து சிரிக்க படிகம் போன்று தெளிந்த குளத்து நீர்... கரை கட்டிய பனை மரங்கள். புளிய மரம், வில்வ மரம். கண்ணிறைந்த ஓவியம்.

கோயில் சிலைகள் வெளியிலே வைக்கப்பட்டு திருப்பணிகள் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. பாலாலயம் சிறியதாக... சரி! அந்த குட்டைப் பனைமரம் அருகே. ஒரு சிறிய வேலி... விளக்கு? அதுவா! காஞ்சி காமகோடி பீடத்தின் 54வது மஹாஸ்வாமிகளான வியாஸாசல மகாதேவஸரஸ்வதி சுவாமிகளது அதிஷ்டானம்! இப்படி ஒரு பாக்கியமா? அங்குள்ள தலவிருட்சம் ஏறழிஞ்சில் எனப்படும் அங்கோல மரம். விதைகள் கீழே விழுந்தால் மீண்டும் பிறவாவரம் பெற்றவை. மெல்ல நகர்ந்து போய் வேரோடு ஒன்றி விடும் விந்தை! ஜீவாத்மா பரமாத்மாவை நாடிச் சென்று ஒன்றாவதைக் காட்டும் அதிசயம். ஆசார்ய ஸ்வாமிகள் உபந்யாஸம் எனும் நூலில் பக்கம் 371ல் அங்கோலபீஜம் பற்றியும் ஏறு அழிஞ்சில், இறங்கு அழிஞ்சில் மரங்களைப் பற்றியும் மகாஸ்வாமிகள் அழகாகக் கூறியுள்ளார்கள்.

நல்லிணக்கத்தை வேண்டுவோருக்கு நல்லனயாவும் அருளும் எழுச்சூர் எழுச்சி தருகிறது. இங்குள்ள நந்தியின் அழகே அழகு! பார்த்தால் தடவித் தரச் சொல்லும் இளங்கன்றின் முகமும், அமர்ந்துள்ள ஒய்யாரமும், கம்பீரமும்... பொழுது சாய்கிறது என்ற ஒரே காரணத்தினால் விட்டு வர மனமில்லாமல் திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்தபடியே வருகிறோம். மீண்டும் செல்ல ஆசை!

(ஆர்.)

திருப்பணிக்கு உதவ விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

நமசிவாய அறக்கட்டளை,
பதிவு எண் 41/2003,
5/9, இரண்டாவது தெரு,
ராமகிருஷ்ணா நகர், சிட்லபாக்கம்,
சென்னை - 600 064.



இணையற்ற வாழ்க்கைத்தரம்...

Madhuban

GRANDEUR IN SPACE

"வசந்த வாழ்வின் விலாசம்"



மதுபன். கோவை புலியகுளத்தில் ரெட் ஃபீல்ட்ஸ் அருகே எழிலுற உருவாகி வரும் ஓர் உன்னத அடுக்கு மாடி குடியிருப்பு. 'தேன் பொழியும் வனம்' என்ற அர்த்தம் கொண்ட இக்குடியிருப்பு தன் பெயருக்கேற்ப பல்வேறு இனிய சிறப்புக்களை பெற்றுள்ளது.

வான் மழை பொய்க்கும் காலத்திலும், தேன் மழையாய் நிலைக்கும் சிறப்புக்கள்

- இரண்டு / மூன்று படுக்கையறைகள் கொண்ட 25 அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள்
- கூரையற்ற திறந்த வெளி லாபி
- உள்வர, வெளிச் செல்ல தனித்தனி வாயில்கள்
- குடியிருப்போர் கார்களுக்கென பாதுகாப்பான கார் பார்க்கிங் வசதி
- நீச்சல் குளம் மற்றும் உடற்பயிற்சி மையம்
- முற்றிலும் குளிரூட்டப்பட்ட ஓய்வு அறை
- குழந்தைகள் பூங்கா
- இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- சென்ட்ரல் கேஸ் வினியோகம்
- இரு தானியங்கி லிப்ட்டுகள்
- தயார் நிலை ஜெனரேட்டர்
- கார்ப்பரேஷன் குடிநீர் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆழ்குழாய் கிணற்று நீர்
- சூரிய வெப்பத்தில் இயங்கும் வாட்டர் ஹீட்டர்
- அதிநவீன தீயணைப்பு வசதி
- தண்ணீர் வீணாவதை தவிர்க்கும் அதி நவீன முறை
- சிறந்த, தரமான கட்டுமானப் பொருட்கள்
- அழகுற வடிவமைக்கப்பட்ட லேண்ட்ஸ்கேப்



இத்திட்டங்களை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :

Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.),

Mobile : 098943 17840

C-601, Pioneer Apartments,1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018.
Ph : 91-422-2216867, 5572625. Fax : 91-422-2216867. Mobile : 098943-17841
www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

நிகரற்ற சிக்கனத்தில்...

Gem NIRMAALAYAM

"அனுபவிக்க ஓர் இனிய பிரம்மாண்டம்"



ஜெம் நிர்மாலயம். வாழ்வின் அதிமுக்கிய வசதிகளுடன், நிறைவு தரும் பசுமைச் சூழலில், உங்கள் குடும்பத்தின் விருப்பத்திற்கும், ரசனைக்கும் ஏற்ப வடிவமைந்த ஓர் பிரம்மாண்டமான குடியிருப்பு. நீங்கள் விரும்பும் நிம்மதி, அமைதி, இருப்பிடத் தூய்மை, பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட அனைத்தும் சங்கமிக்கும் இந்த இணையற்ற விலாசம், கோவை மாநகரின் மையத்தில், காந்திபுரத்தின் மிக அருகே கணபதியில் 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் உங்களுக்கெனவே சிறப்புடன் உருவாகி வருகின்றது.

சிறப்பு அம்சங்கள்

• இரண்டு / மூன்று / நான்கு படுக்கையறைகள் கொண்ட 145 வீடுகள் (1190 முதல் 2965 சதுர அடி வரை) • வாஸ்து சாஸ்திர அடிப்படையில் உருவானவை • அத்திக்கடவு குடிநீர் • சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆழ்குழாய் கிணற்று நீர் • ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் சூரிய வெப்பத்தால் இயங்கும் வாட்டர் ஹீட்டர் • மதில் சுவர் • கழிவு நீர் வெளியேற வசதி • மழை நீர் சேமிப்பு வசதி • தெரு விளக்குடன் தார் சாலைகள் • இரு மருங்கிலும் மரங்கள் அமையப்பெற்ற நடைபாதைகள் • கிளப் ஹவுஸ் • ஹெல்த் கிளப் • கூடைப்பந்து, வாலிபால் விளையாட மைதானங்கள் • குழந்தைகள் பூங்கா • மின்னொளி வசதி மற்றும் செயற்கை புல்தரை கொண்ட டென்னிஸ் கோர்ட் • இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு • வணிக வளாகம் • பல சிறப்பு மருத்துவ கிளினிக் • தானியங்கி லிப்ட் • தயார் நிலையில் ஜெனரேட்டர் • தீ விபத்து, கல்வரத்தால் விளையும் சேதாரம், நிலநடுக்கம் போன்றவற்றிற்கு 10 வருட காப்புரிமை இலவசம்.

எமது இதர திட்டம்

சௌந்தர்யம்

சிறுவாணி ரோடு, கோவை

(For people above 50 years of age)

இன்னும் மூன்று வீடுகளே உள்ளன

Consulting Architect for all projects :
Ms. Mini M. Fowler

Our Chennai Representative :
Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

Manipal/CPC/05



• கம்ப்யூட்டரில் வரைந்த வாழ்த்து அட்டை

கம்ப்யூட்டரில் கோலம் போடலாம்!

கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டு பல வகையில் கலக்கிக் கொண்டிருக்கும் கம்ப்யூட்டர் ஜாம்பவான்கள் இருக்கும் இந்த யுகத்தில் இல்லத்தரசிகள் அதுவும் 'அ' என்கிற அக்ஷரம் கூட கணினியில் அறியாத இல்லத்தரசிகள் கம்ப்யூட்டரில் என்ன சாதிக்க முடியும்? ''அப்படி நினைக்காதீங்க. 'மல்டி மீடியா' மூலம் பெரிதாகவே சாதிக்கலாம்'' என்கிறார் அரினா மல்டி மீடியாவில் இயக்குநராக இருக்கும் திரு. தீபக் சுவாமிநாதன்.

* தீபக் சுவாமிநாதன்

"இன்றைய நாட்களில் இல்லத்தரசிகளுக்கு கம்ப்யூட்டர் துறையில் தன்னால் எதுவுமே சாதிக்க முடியாதோ என்கிற குறை இருந்து வருகிறது. வேலைக்கு என்று வெளியில் சென்று சாதிக்க முடியாத இல்லத்தரசிகள் வீட்டிலிருந்தபடியே மல்டி மீடியா மூலம் அதிக அளவில் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

'மல்டி மீடியா' என்றால் என்ன? நாம் கற்பனையில் உருவகப்படுத்தும் ஒன்றை, சில நகாசு வேலைகளுடன், நமக்குப் பிடித்த வகையில், அமைத்துக் கொண்டு, விஷுவலைஸ் செய்து கலர் காம்பினேஷனோடு மானிட்டர் திரையில் பார்க்கிறோமே அந்தத் திறமையைத்தான் மல்டி மீடியா என்கிறோம்.

இதற்கென்று பிரத்யேகமாகப் படித்து மனப்பாடம் செய்யத் தேவையில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் 'டூல்ஸ்' இருக்கின்றன. (உதா) பிரஷ் - ஓவியர்கள் பயன்படுத்தும் இந்த பிரஷ்ஷிற்கு சின்ன பாயிண்ட் சைசிலிருந்து 300, 400 எண்ணிக்கையில் கூட கம்ப்யூட்டரில் பிரஷ் வகைகள் உள்ளன. இதைப் பயன்படுத்தி படம் வரைய வேண்டியதுதான். அதே போல் விதவிதமான நிறங்களின் பட்டியல் இருக்கும். தேவையானவற்றை உபயோகிக்கலாம். இதுபோல் ஏகப்பட்ட தொழில்நுட்பம் இருக்கிறது. கம்ப்யூட்டரிலே கோலம் டிசைன் கூடச் செய்யலாம்!



இந்த வேலையைச் செய்ய முன் அனுபவமோ, வயது வரம்போ தேவையில்லை. ஃபோட்டோ ஷாப், கோரல் டிரா, அனிமேஷன் இவற்றுக்கெல்லாம் புரோகிராமிங் இல்லாததால் புரிந்து கொள்வதும் ரொம்பச் சுலபம்.

இதில் என்னென்ன செய்ய முடியும் என்றால் பெரிய பட்டியல்தான் போட வேண்டும். உதாரணத்திற்கு சிலவற்





றைக் கூறுகிறேன்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை மெஹந்தி போடுவது, ஹேர் ஸ்டைலிங், ஃபேஷன் டிசைனிங், நகை டிசைனிங் முதற்கொண்டு கிரீடிங் கார்டு, கேரக்டர் டிசைனிங், மார்ஃபிங், 3டி அனிமேஷன் வெப்சைட்ஸ் லே-அவுட் செய்வது வரை எல்லா வகையிலும், எல்லாத் துறையிலும் பெண்கள் தங்களை தயார் செய்து கொள்ள முடியும். இப்பொழுது சினிமாவில் கூட ஒரு ஹீரோவினால் செய்ய முடியாத அதாவது நடிக்க முடியாத பகுதியை அனிமேஷனில் 'ப்ளு மேட்' வைத்து இம்போஸ் செய்து, அந்த எஃபெக்டை கொடுத்து விடுகிறார்கள் என்றால் எவ்வளவு முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

முதலில், சின்ன விஷயமான 'கிரீட்டிங் கார்ட்' டிசைன் செய்வது போன்று சிறிய அளவில் தொடங்கி சுயதொழில் செய்து சம்பாதிக்கலாமே!

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

ஒன்ஸ்மோர் ப்ளீஸ்!

கோடையின் சூடுதணியும் வகையில் குடம் குடமாகக் குடிக்க வைக்கும் ஒன்ஸ்மோர் நீர் மோர் செய்யும் வகையைத் தெரிந்து கொள்வோமா?



தேவையான பொருள்கள் :

தயிர் - 1 கப், கொத்துமல்லி சிறிதளவு, சின்ன வெங்காயம் - 6, பச்சை மிளகாய் (விதை நீக்கியது) பாதி, இஞ்சி - சிறு துண்டு, இளம் கருவேப்பிலை 6 ஈர்க்குகள், உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு, கடுகு, சிறிது எண்ணெய்.

மிக்ஸியில் நன்கு கழுவிய கொத்துமல்லி, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு இவை அனைத்தையும் நல்லவிழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி மீண்டும் அரைத்து வடிகட்டவும். தயிரை மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து கடுகு தாளித்து பாட்டில்களில் ஊற்றி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடவும். குடிக்கக் குடிக்கப் புத்துணர்ச்சி. ஒன்ஸ்மோர் என்று கேட்கும் குழந்தைகளுக்கு நிறையக் கொடுங்கள். புதினாவும் சேர்க்கலாம்.

- வைஷு



13 புள்ளி 7 முடிய இடைப்புள்ளி

கோவை என். ரங்கநாயகி

கண்கவர் ஆடைகள் - நிஜத்தில்



'ஆள் பாதி ஆடை பாதி' என்பது எல்லோரும் அறிந்த மொழி. நீங்கள் அணியும் ஆடைகள் மற்றவர்களை விழிகள் விரிய பார்த்து வியக்க வேண்டுமா? திரையில் வரும் நட்சத்திரங்கள் அணிந்திருக்கும் ஆடைகளை கண்டு நீங்கள் வியப்பது போல நீங்கள் வடிவமைக்கும் ஆடைகளை கண்டு மற்றவர்கள் வியக்க வேண்டுமா? ஆடைகள் வடிவமைக்க உங்கள் மனதில் ஓர் ஆசை, ஏக்கம் எழுகிறதா? இப்பொழுதே அந்த ஏக்க, ஆசை, எல்லாவற்றிற்கும் ஓர் முற்றுப்புள்ளி வைத்திடலாம். உங்களது கற்பனை குதிரை யைத் தட்டிவிட்டு விதவித மான கண்கவர் ஆடைகளை வடிவமைக்க தேவையான கல்வி தகுதியை பெற ஒரு அரிய சந்தர்ப்பம்.



உங்களுக்காகவே அப்பேரல் டிசைனிங் கோர்ஸ்களை கிண்டியில் உள்ள மத்திய அரசு ஜவுளித்துறையின் ஆளுமைக்குட்பட்ட **ஆயத்த ஆடை பயிற்சி மற்றும் வடிவமைப்பு மையம் Apparel Training Design Centre (ATDC) வழங்குகின்றது.** ஆயத்த ஆடையில் ஆர்வம் மற்றும் விருப்பம் உள்ளவர்களுக்கு தேவையான எல்லாவிதமான பயிற்சிகளையும் அளித்து அவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புடன் ஆடை தயாரிப்பு மற்றும் நாட்டின் ஆடை ஏற்றுமதியை மேம்படுத்துவது தான் இந்த மையத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். எனவே, இந்த அரிய சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்தி உங்களை ஒரு தொழில் அறிந்தவராக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



இந்த டிப்ளமோ கோர்ஸில் கார்மெண்ட் இண்டஸ்ட்ரியின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க தேவையான அடிப்படைகள், மாறி வரும் ஃபேஷன்களில் எப்படி ஆடைகள் வடிவமைப்பது, தரக் கட்டுப்பாட்டினை மேம்படுத்துவது, ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நுணுக்கங்கள் மற்றும் ISO-9000 உட்பட எல்லாவற்றையும் கற்றுத் தருகிறார்கள்.

சென்னை மையத்தின் முதல்வர் வி.நாகராஜன் அவர்கள் "இந்தியாவின் அந்நிய செலவாணியை ஈட்டித்தரும் தொழில்களில் முதலிடம் வகிப்பது கார்மெண்ட்ஸ் எக்ஸ்போர்ட்தான். 35 ஆயிரம் கோடி மதிப்புள்ள ஆடைகள் ஏற்றுமதி ஆகின்றன. இத்துறையில் வேலை பார்ப்பவர்கள் மூன்று மில்லியனுக்கு அதிகமாக இருக்கிறார்கள்.

உலக மார்க்கெட்டில் ஆடை உற்பத்தியை இது நாள் வரை இருந்து வந்த நிர்ணயிக்கப்பட்ட விற்பனை சதவிகிதம் முறை நீக்கப்பட்டு 2005லிருந்து open market system அமலுக்கு வந்துள்ளது. இதனால் இந்தியாவுக்கு இத்துறையில் உலக சந்தையில் போட்டியை சமாளிக்க கார்மெண்ட் துறை பற்றி படித்தவர்களுக்கு 20 லட்சத்திற்கு மேலான வேலை வாய்ப்புள்ளது. இதனால் இக்கோர்ஸைப் படிப்பவர்களுக்கு வேலை நிச்சயம் என்கிறார் உறுதியாக."

இந்த கோர்ஸுகளில் சேருவதற்கு குறைந்தபட்ச கல்வித் தகுதி - பத்தாம் வகுப்பு தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். நம் வசதிக்கேற்ப காலை நேர வகுப்பு மற்றும் மதிய நேர வகுப்புக்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்தப் பயிற்சி தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் கற்றுத்தரப்படுகிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்:

அப்பேரல் டிரெயினிங் டிசைன் சென்டர் திரு.வி.க. இண்டஸ்டரியில் எஸ்டேட், கிண்டி, சென்னை - 32. போன்: 044-22312121 மற்றும் 5/147, திருப்பூர் சாலை, கைகாட்டிப்புதூர் பஸ் நிறுத்தம் அருகில், அவினாசி, கோயம்புத்தூர் மாவட்டம். தொலைபேசி: 04296 - 275688

atdc

மந்திர மலரே!

◆ மனதுக்குப் பிடித்த மலரே, நீ எங்கள் வீட்டிற்கு 2ம் தேதி காலை நாளிதழுடன் வந்து சேரும்போது நடக்கும் களேபரம் தான் என்ன! ஒரு அவசரப் பார்வை பார்க்க ஆசைப்பட்டு 'உங்களுடன்' பக்கத்தைப் பிரிக்கிறேன் - என்னுடைய காபி லேட்தானா என்ற கேள்வி கணவரிடமிருந்து! சரி, அவசரமாக காப்பியைக் கொடுத்து விட்டு எனக்குப் பிடித்த அன்பு வட்டத்தை மட்டும் பார்த்து விடலாம் என்று உட்கார்ந்தால் கீரைக்காரி வேண்டாம் என்றால் சொல்லம்மா நான் போகிறேன் என்று குரல் கொடுக்கிறாள்! இன்றைய இரும்புச்சத்தை இழக்க மனம் வரவில்லை! விடாமல் திரும்பவும் உட்கார்ந்து 'ஈச்வரியில்' எந்தக் கோவில் என்று மட்டும் பார்த்து விடலாம் என்றால் குக்கர் விஸில் அடித்து தள்ளுகிறது! என்னை இப்படி ஓட ஓட விரட்ட நீ வீட்டுக்குள் நுழைந் ததும் என்ன மந்திரம் போடுகிறாய்?

சென்னை,
சித்ரா
விசுவநாதன்.

◆ மயிலை கபாலீஸ்வரர் மற்றும் கற்பகாம்பிகை ஆகியோரைப் பற்றிய ஈச்வரி ஜெகதீச்வரி கூறியிருந்தது ஒரு நடை மயிலாப்பூர் சென்று சேவித்துத் திரும்பிய உணர்வை ஏற்படுத்தியது. மயில்கள் ஆர்ப்பரித்து நிற்கின்ற ஊர் என்பதால் மயிலாப்பூர் என்று கேள்விப்பட்டதாக நினைவு. அதையும் குறிப்பிட்டிருக்கலாமே!

நெய்வேலி, சாந்தி சுந்தர்.

◆ திரு. ஓ.வி. விஜயனின் 'செண்பகமே' கவிதை இனிமை. அண்மையில் மறைந்த கார்ட்டூனிஸ்ட், எழுத்தாளரான அவருக்கு அஞ்சலி செலுத்துவது போல் அமைந்திருந்தது!

பொன்மலை, ஹிமயா.

◆ 'இம்மாத இதழின் அட்டைப்படமே அருமை. கண்களை விட்டு அகற்ற முடியவில்லை. அத்தனை அழகாக இருந்தது. பார்த்திவ ஆண்டை வரவேற்கும் கோலம் சூப்பர்.

சென்னை - 73, எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர்.

◆ மூவாசைகட்கு (அன்பு வட்டம்) முத்திரைப் பதித்து அவற்றின் இயல்பினை ஏற்புடையதாய் விளக்கிப் பொருள் உரைத்த பாங்கு பெரிதும் போற்றற்குரியது!

இலாம் மணியாச்சி,
போ. வெங்கடலட்சுமி கேசவன்.



◆ 'கனாக் கண்டேன் தோழி நான்' படித்து என் கண்கள் குளமாகி விட்டன. ஆறு பெண்களை பெற்று, எல்லோருக்கும் சம்பிரதாயம் வழுவாமல் திருமணம் செய்து கொடுத்து, ஓய்ந்து போய் நோயுடன் படுக்கையில் இருந்தாலும், உங்கள் (தலையங்கம்) அதிகாலைக் கனவு அவசியம் பலிக்க ஆசீர்வதிக்கிறேன்.

தஞ்சை, மீனாட்சி சீனிவாசன்.

◆ 'சிம்பிள் கல்யாணம் சாத்தியமே' வெளிவந்த ஐந்து கட்டுரைகளில் ஒன்றில் கூட திருமணத்தைப் பதிவுசெய்வதைப் பற்றிக் குறிப்பிடவில்லையே. 'பதிவுத் திருமணம்' கூட 'சிம்பிள் கல்யாணம் தானே'

கும்பகோணம்,
ஜெயலெட்சுமி கோபாலன்.

◆ பல்லாங்குழியைப் பற்றிப் போட்டாலும் போட்டீர்கள். இந்த வருட மைலாப்பூர் திருவிழாவில் பல்லாங்குழி விற்பனையில் நாங்களெல்லோரும் வாங்கித் தள்ளி விட்டோம்! அதென்ன பல்லாங்குழி என்று பெயர்?

பெரும்பாக்கம், ராஜலட்சுமி.

பலவாம் குழி என்பது மருவிப் பல்லாங்குழி ஆகிவிட்டது. (ஆர்)

பெட்டகம் - 1
அட்டை வண்ணப்படம் : ஸ்ரீஹரி

எங்கள் திட்டங்கள்
அனைத்தும் புதுமையானவை
ஆனால், எங்கள் வங்கி சேவை
88 வருடங்கள் பழமையானது.

மேம்பட்ட தொழில்நுட்பத்தில் மட்டுமல்ல பாரம்பரியத்திலும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த எங்கள் வங்கிக்கு உங்களை வரவேற்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். நிறைவான மற்றும் பாரம்பரியமிக்க வாடிக்கையாளர் சேவையினை அளிக்கும் உயரிய கலாச்சாரத்தை KVB கொண்டுள்ளது. 21ம் நூற்றாண்டின் சக்தி வாய்ந்த ஆன்-லைன் கணினி சேவைகளை KVB நாடு முழுவதிலும் அளிக்கிறது. அதுமட்டுமல்ல, உங்களுக்கு பிரத்தியேக சேவைகளை அளிப்பதற்கான சிறப்பம்சங்களையும் இது தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இனி வருங்காலங்களில் உங்களுக்கு பல வசதிகளுடனான சிறப்பான சேவையை அளிக்க உறுதியுடன் செயல்படுகிறது.

KVB Karur Vysya Bank

Smart way to bank



நல்லெண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

குண்டு மஞ்சளை நான்காக மடித்த காகிதத்தின் உள்ளே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வைத்து நன்றாக இடிக்கவும். இப்படிச் செய்தால், வெளியில் சிதறாமல் இருக்கும். வறுத்த காப்பிக் கொட்டை அளவில் இடித்து எலுமிச்சைச் சாற்றில் ஆறு மணி நேரம் ஊறப்போடவும். எல்லாச் சாறையும் மஞ்சள் தூள் உறிஞ்சிக் கொள்ளும். பிறகு இந்தக் கலவையை நிழலில் ஒரு காகிதத்தில் நன்றாகக் காய வைக்கவும். ஈரமில்லாமல் காய்ந்த பிறகு மஞ்சள் அரைக்கும் மிஷினில் (தெரிந்த மிஷின்காரராக இருந்தால் மஞ்சள் அரைத்த பிறகு அரைத்துத்

குங்குமப் பொட்டின் மங்கலம்

வீட்டிலே கண் மை செய்யச் சொல்லித் தந்தது போலவே நல்ல மஞ்சள் குங்குமம் செய்யச் சொல்லித் தாருங்களேன்! - ஆர். ராஜலக்ஷ்மி.

இந்தக் கேள்விக்கு பதில் எழுத வேண்டும் என்று நினைத்த போது உம்மாச்சி வெங்கட்ராமன் அவர்களே தானே செய்த குங்குமத்துடன் வந்திருந்தார். அவரையே கேட்டு உங்களுக்கு பதில் அளித்திருக்கிறோம்.

தேவையான பொருள்கள் :

குண்டு மஞ்சள் - ¼ கிலோ, (கெட்டியாக இருக்கும் இதை உடைத்துப் பார்த்தால் அரக்கு நிறமாக இருக்கும்)

எலுமிச்சம் பழம் - 10 (விதை எடுத்துச் சாறு பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.)

படிகாரத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்,

வெங்காரத்தூள் - டீஸ்பூனின் வால் பக்கத்தால் எடுக்கும் சிறு அளவு,

(படிகாரமும், வெங்காரமும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்).

தரும்படி கேட்கலாம்.) அரைக்கும்போதே படிகாரம், வெங்காரம் இரண்டையும் கலந்து விடலாம்.

அரைத்து வந்ததை ஒரு ஸ்டீல் அல்லது பித்தளை பேஸினில் குவியலாகப் போட்டு, பக்கத்தில் ஒரு கிண்ணத்தில் நல்லெண்ணெயை வைத்துக் கொண்டு, கைகளில் இலேசாகத் தடவி அந்தக் கைகளோடு குங்குமத்தை நன்றாக அளையவும். எண்ணெய் சேர்ப்பதால், குங்குமத்திற்குப் பளபளப்பு வரும். பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

இந்த முறையில் தயாரித்த குங்குமம் மணத்துடன், நல்ல நிறத்துடன் விளங்குவதோடு நெற்றி புண்ணாகாது என்று கூறுகிறார் உம்மாச்சி மாமா.

அவரை விடாமல், மீனாக்ஷி குங்குமம் நல்ல அரக்குச் சிவப்பாக இருக்கிறதே எப்படி என்று கேட்டோம். அதற்கும் பதில் சொன்னார். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் காசிக்கட்டி என்று கேட்டு வாங்கி, அதை மஞ்சளோடு சேர்த்தால் கருஞ்சிவப்பு நிறம் வருமாம். இவை எல்லாமே இயற்கை மருந்துகள்தான். இரசாயனப் பொருள் இல்லை என்றும் கூறினார்.

பெண்கள் பலர் சேர்ந்து இம்மாதிரி முறையில் குங்குமம் தயாரித்து சுய வேலைப்பாட்டில் சம்பாதிக்கலாமே என்பது அவர் அன்புடன் சொன்ன கருத்து. செய்யலாமே!

- **(ஆர்.)**

கம்ப்யூட்டர் ஓர் அறிவுச் சுரங்கம்!

ஈரோடு
சி.எஸ்.என். ராஜா

அனுராதாவின் அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் லோகநாயகிக்கு கோடை விடுமுறை வந்தாலே திண்டாட்டம்தான். அவரது குழந்தைகள் நேரத்தை வீணாக்காமல் கழிக்க வேண்டுமென்ற கவலை வந்துவிடும். அதுவும் போன மாதம் அவர்கள் வீட்டில் புதிதாக ஒரு கம்ப்யூட்டர் வேறு வாங்கியிருந்தார்கள். குழந்தைகள் அதில் உள்ள விளையாட்டிலேயே மூழ்கி விடுவார்களோ என்ற கவலையோடு, இணையத்தில் போய்த் தேவையில்லாத தகவல்கள் எதையாவது பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் என்ன செய்வது என்ற கவலையும் இப்போது சேர்ந்து கொண்டது. பிராட்பேண்ட் இணைப்போடு கணினி வாங்கியிருப்பதால், கணினியைத் துவக்கியவுடனேயே இணையத் தொடர்பும் இயல்பாக வந்து விடுகிறது.

அனுராதா வந்தவுடன் இதற்கு என்ன செய்வது என்று யோசனை கேட்கலாம் என்று அவர் நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோதே, உள்ளே நுழைந்து கொண்டிருந்தாள் அனு. "வாம்மா அனு. உனக்கு நூறு வயசு" என்று அவர் சொன்னவுடன், "எல்லாம் உங்க ஆசீர்வாதம்" என்று சிரித்தாள் அனு. பிறகு கேட்டாள், "அது சரி. என்ன காலையில் வந்தவுடன் என்னைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?"

"உனக்குத்தான் தெரியுமே. நான் புதிதாக கம்ப்யூட்டர் வாங்கியிருப்பதும், அதில் பிராட்பேண்ட் இணையத் தொடர்பு இருப்பதும். இப்போது என் கவலையெல்லாம் குழந்தைகள் கோடை விடுமுறையில் அவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்திக் கொள்ளப் போகிறார்கள் என்பதுதான்" என்றார் லோகநாயகி. "இது தானா விஷயம்? கவலையை விடுங்கள். நல்ல பயனுள்ள இணைய தளங்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. அவற்றைப் பற்றியெல்லாம் அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள். கூடவே சிறிய விளையாட்டுக்களையும் விளையாட அவர்

களுக்கு அனுமதி கொடுங்கள். அப்போது தான் அவர்களுக்கு ஓர் ஆர்வம் ஏற்படும்" என்றான் அனு.

"சரி, அப்படிப்பட்ட ஏதாவது ஒரு இணைய தளம் பற்றி எனக்கு சொல்லித் தர முடியுமா?" என்று கேட்டார் லோக நாயகி.

"கண்டிப்பாக" என்று சொல்லியபடி தனது கணினியின் வெப் பிரவுசரில் உள்ள முகவரிப் பட்டியலில் www.answers.com என்று தட்டச்சு செய்தான் அனு. அந்தத் தளம் திரையில் தோன்றியது. "இதைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் எளிது. இங்கே பாருங்கள். Tell me about : என்ற வார்த்தைகளுக்கு அடுத்து ஒரு கட்டம் இருக்கிறதல்லவா, அதில் இப்போது நான் TAMIL என்று டைப் அடிக்கிறேன். என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள் என்று அனு சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே ஒரு டிக்ஷனரி திரையில் வந்தது. அதில் தமிழ் என்ற வார்த்தைக்கான பொருள், அதை உச்சரிக்கும் விதம் ஆகியன இருந்தன.

"அது என்ன அனு, பக்கத்தில் ஓர் ஒலிபெருக்கி சின்னம் போல காட்டப் பட்டுள்ளதே" என்று கேட்டார் லோக நாயகி. அதை மவுஸ் பாயின்டர் மூலம் அனு கிளிக் செய்தவுடன் கம்ப்யூட்டர் ஒலிபெருக்கியின் வழியாக, "தமிழ்" என்ற வார்த்தையைக் கேட்க முடிந்தது. "ஆங்கிலத்தில் உள்ள புதிய வார்த்தைகள், சற்றே கடினமான வார்த்தைகள் போன்ற வற்றை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டும் என்ற சந்தேகம் நம்மில் பலருக்கும் ஏற்படும். அவர்களுக்கு உதவத்தான் இந்த ஏற்பாடு. ஒரு வார்த்தையை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டும் என்பதை இதன் மூலம் நாம் கற்றுக் கொள்ள முடியும்" என்றான் அனு.



"உண்மையிலேயே நல்ல பயன்பாடுதான். சரி, இந்தத் தளத்தில் வேறு என்ன வசதிகள் இருக்கின்றன?" என்று கேட்டார் லோகநாயகி.

"நல்ல கேள்வி. இப்போது நான் Xenophobia என்ற வார்த்தையைத் தட்டச்சு செய்தால் என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்" என்ற சொல்லியபடி அனு அந்த வார்த்தையை Tell me about: என்ற கட்டத்தில் உள்ளீடு செய்தான். உடனே வழக்கம் போல் அந்த வார்த்தைக்கான அர்த்தமும், அதை உச்சரிக்கும் விதமும் திரையில் தோன்றின. "இவ்வளவுதான் என நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இங்கே பாருங்கள்" என்று அந்த இணையத் தளப் பக்கத்தில் கீழே மவுஸ் பாயின்டரை நகர்த்தியவாறே அனு காண்பித்த இடத்தில் டச்சு, பிரெஞ்சு,

ஜெர்மனி, கிரேக்கம் போன்ற மொழிகளில் அந்த வார்த்தை எப்படிக் கையாளப்படும் என்ற மொழிபெயர்ப்பு காட்டப்பட்டிருந்தது. இன்னும் சற்றுக் கீழே போன போது, மருத்துவ அகராதியில் அதன் பொருள் என்னவாக இருக்கும் என்பதும் காட்டப்பட்டிருந்தது.

''மருத்துவ ரீதியிலான பொருள் கொண்ட வார்த்தைகளுக்கு, சாதாரணப் பொருள் விளக்கத்துடன், மருத்துவத் துறையில் கொடுக்கப்படும் விளக்கமும் இதில் காட்டப்பட்டிருப்பதை கவனித்தீர்களா?'' என்று கேட்ட அனு, "அப்படியே இதையும் பாருங்கள்'' என்று காட்டிய இடத்தில் Xneophobia என்ற வார்த்தைக்குத் தொடர்பிருக்கக்கூடிய மற்ற வார்த்தைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் வசதி இருந்தது.

''பரவாயில்லையே. மிக நன்றாக இருக்கிறது. ஆனால் எனக்கு ஒரு சந்தேகம் அனு. இந்த இணையத் தளத்திலே இவ்வாறு வார்த்தைகளுக்கான அர்த்தங்களை மட்டும்தான் பார்த்து அறிந்து கொள்ள முடியுமா?'' என்று கேட்டார் லோகநாயகி. "இல்லை மேடம். இன்னும் பல விஷயங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். உங்களுக்குப் பிடித்த தேசத் தலைவர் ஒருவர் பெயரைச் சொல்லுங்கள்'' என்று அனு கேட்டவுடன், ''வாராது வந்த மாமணி மகாத்மா காந்தியடிகள்'' என்றார் லோகநாயகி. ''அவ்வளவு பெரிதாக அடித்தால் கம்ப்யூட்டருக்குப் புரியாமல் போகக்கூடும்'' என்று நகைச்சுவையாகச் சொல்லிச் சிரித்த அனு Tell me about: என்ற கட்டத்தில் GANDHI என்று தட்டச்சு செய்தாள். அடுத்த விநாடி, இந்த நூற்றாண்டின் இணையற்ற மனிதர் என்று உலகம் கொண்டாடும் அந்த மகானின் சுருக்கமான, ஆனால் முக்கியமான தகவல்கள் அனைத்தும் திரையில் தோன்றின.

அது மட்டுமல்லாமல், "நீங்கள் காந்தி யென்று கேட்டது வேறு யாரையாவது குறிக்கும் வண்ணம் கேட்டிருந்தால்'' அவர்களைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வசதியாக சில பெயர்களும் காட்டப்பட்டிருந்தன. "பிரமாதம். இது கட்டாயம் என் குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, நானும் பார்க்க வேண்டிய இணையதளம்தான்'' என்று சொன்ன லோகநாயகி, "இதைப் பற்றி வேறு ஏதாவது தகவல்கள் இருக்கின்றனவா?'' என்று கேட்டார். "இதை நீங்கள் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தால் நீங்களே சுலபமாக இதன் பயன்களைப் புரிந்து கொள்ளலாம். விலங்குகளைப் பற்றி, ஊர்களைப் பற்றி இப்படிப் பலவற்றைப் பற்றியும் பயனுள்ள பலவித பதில்களைத் தரும் இத்தளம் எல்லோருக்கும் பயன்படும்'' என்றாள் அனு. ''அது சரி, நம்ம ஊர்களைப் பற்றிக் கூட இதில் தகவல்கள் இருக்குமா?'' என்று கேட்ட லோகநாயகியிடம், ''நீங்களே தட்டச்சு செய்து பாருங்கள்'' என்றாள் அனு. Tell me about: என்ற கட்டத்தில் ERODE என்று லோகநாயகி அடிக்க, ஈரோடு பற்றிய பல பயனுள்ள தகவல்கள் திரையில் வந்தன.

''அப்பாடா, என் குழந்தைகளின் அறிவைப் பெருக்கவும், போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளவும் இத்தளம் கட்டாயம் உதவும். இதை வைத்து என் குழந்தைகளிடம் ஒரு வார்த்தை ஓட்டி விடலாம். அதன் பிறகு என்ன செய்வது என்பதை மறுபடியும் உன்னிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்கிறேன். ரொம்ப நன்றி அனு'' என்ற லோகநாயகிக்கு ''சரியான முறையில் பயன்படுத்தப்படும் ஒவ்வொரு கம்ப்யூட்டரும் ஓர் அறிவுச் சுரங்கம்தான் மேடம். உங்களைப் போன்ற பெற்றோர்களின் வழிகாட்டுதலின் மூலம் இன்றைய குழந்தைகள் தொழில்நுட்பத்தின் முழுப் பயனையும் பெற முடியும். வாழ்த்துக்கள்'' என்று சொல்லி விடையளித்தாள் அனுராதா.

நமது மூளை பத்து விநாடி நேரத்தில் ஒரு கோடி தகவல்களைச் சேகரிக்கின்றன. மூளைக்கு கண்கள் ஐம்பது லட்சம் தகவல்களையும், உடல் நாற்பது லட்சம் தகவல்களையும், காதுகள் பத்து லட்சம் தகவல்களையும் கொடுத்து உதவுகின்றன!

தகவல் : ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

ஓம்
ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

ஆதிகுரு ஸ்ரீ ப்ரஜ்ஞா தக்ஷிணாமூர்த்தி வித்யாபீடம்

ஆலயத்திருப்பணிக்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்

பேரன்புடையீர்,

ஸ்ரீகுருவருள், திருவருள் துணைகொண்டு ஆதிகுரு ஸ்ரீப்ரஜ்ஞா தக்ஷிணாமூர்த்தி வித்யாபீடத்தின் திருப்பணி வேலைகள் தேனி, வேதபுரீ, ஸ்ரீ ஸ்வாமீ சித்பவாநந்த ஆச்ரமத்தில் நன்கு நடைபெற்று வருகின்றன. இப்பீடத்தின் மூலவராக ஆதிகுரு ஸ்ரீப்ரஜ்ஞா தக்ஷிணாமூர்த்தி அருள்பாலித்து வருகின்றார். மற்றொரு சிறப்பம்சமாக ஆதிசங்கரர் ஸ்தாபித்த ஷண்மதத்தின் ஆதார தெய்வங்களாகிய ஸ்ரீவிநாயகர், ஸ்ரீஸுப்ரஹ்மண்யர், ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்தி (உத்ஸவர்), ஸ்ரீசாரதாம்பாள், ஸ்ரீபதரீநாராயணர், ஸ்ரீஸூர்யநாராயணர் ஆகியோருக்கு பஞ்சலோகத்தில் விக்ரஹங்களும், தனி ஸந்நிதியும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அனைத்துத் தெய்வங்களுக்கும் அதனதன் மூலமந்த்ரங்கள் பல பக்தர்களால் லக்ஷக்கணக்கில் எழுதப்பட்டு, தாமிரப்பெட்டியில் பத்திரப்படுத்தப்பட்டு விக்ரஹங்களின் ப்ரதிஷ்டா பீடத்தின் அடிப்பகுதியில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.



இத்திருக்கோயிலின் மஹாகும்பாபிஷேகம் கடந்த 2004, ஜூன் மாதம் 30 ஆம் நாள் மிகச்சிறப்பாக நிகழ்ந்தது. அன்றுமுதல் தினமும் கோபூஜையும், மூலவருக்கு 5 கால பூஜையும், ப்ரதி வியாழக்கிழமை, ப்ரதோஷம், பௌர்ணமி, தமிழ் மாதப்பிறப்பு ஆகிய தினங்களில் விசேஷ அபிஷேகமும் நடைபெற்று வருகின்றது. மேலும் ஆச்ரமத்தில் வேதாந்த பாடசாலையும், வேதசிவாகம பாடசாலையும் முறையே குருகுல முறைப்படி நடைபெற்று வருகின்றன.

வரும் ஜூன் 18 ஆம் நாள் முதல் 20 ஆம் நாள் வரை மூலவருக்கு ஸம்வத்ஸராபிஷேகமும், ஷண்மத தெய்வங்களுக்கு மஹாகும்பாபிஷேகமும், மிகச்சிறப்பாக நடைபெறஉள்ளன. இவ்வைபவத்தில் பரமபூஜ்யஸ்ரீ ஸ்வாமீ தயாநந்த ஸரஸ்வதீ அவர்கள் கலந்துகொள்ள உள்ளார்கள்.

மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்று வரும் திருப்பணி வேலைகள் அதிக பொருளாதாரத்தை எதிர்நோக்கி உள்ளன. குறித்த காலத்திற்குள் இத்திருக்கோயில் திருப்பணி முழுமைபெறவும், ஸம்வத்ஸராபிஷேகத்தையும், மஹாகும்பாபிஷேகத்தையும் நிகழ்த்துவதற்கும் தாங்கள் மனமுவந்து தாராளமாக காணிக்கைகளை வழங்கி ஆதிகுரு ஸ்ரீப்ரஜ்ஞா தக்ஷிணாமூர்த்தியின் பேரருளைப்பெறவேண்டுமென பேரன்புடன் வேண்டிக்கொள்கிறோம். தங்களுடைய காணிக்கைகளை **Sri Dakshinamurti Seva Samiti, Theni** என்ற பெயருக்கு **Cheque/DD/MO**-வாக கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

தாங்களும் தங்களைச் சார்ந்தவர்களும் எல்லா நலமும் வளமும் பெறவும், தங்கள் முயற்சிகள் யாவும் வெற்றியடையவும், தங்களுக்குத் துணைபுரியும் அனைத்து அன்பர்களின் பணி மென்மேலும் சிறக்கவும் ஆதிகுரு ஸ்ரீப்ரஜ்ஞா தக்ஷிணாமூர்த்தியின் திருவடி மலர்களை சிந்தித்து, வந்தித்து உளமார ப்ரார்த்தித்து, மனமார வாழ்த்துகிறோம்.

இங்ஙனம்
அறங்காவலர்கள் மற்றும் திருப்பணிக்குழுவினர்
ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸேவா ஸமிதி, வேதபுரீ, தேனி.



SRI SWAMI CHIDBHAVANANDA ASHRAMAM
P.B. 23, Vedapuri, Chatrapatti Road, Theni - 625 531. Cell : 9443051910
E-mail : mdu_vedanta@sancharnet.in www.vedaneri.org

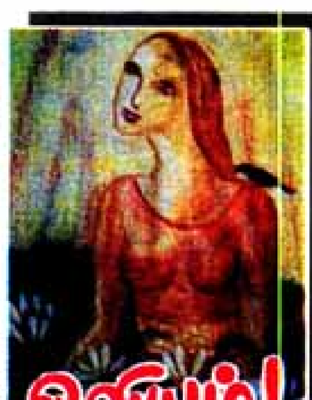


கைகளே இல்லாமல் ஓவியம்!



ஓவியனைப் பொறுத்தவரை விழிகளும் சரி, விரல்களும் சரி... மிக மிக முக்கியம். இயற்கை, அழகு, சமுதாய அவலம் என எதைப் பார்த்தாலும் அதை ஓவியத்தில் வடித்திட கைகள் துடித்திடும். கைகளே இல்லாமல் ஓவியம் வரைந்து அதுவும் தனக்கென ஓர் இடத்தைப் பிடிப்பது என்பது சாத்தியமா? முடியும் என நிரூபித்திருக்கிறார் லக்னோவிலிருக்கும் இளம் ஓவியர் ஷீலா. இந்த அதிசய மங்கையை நாம் சந்தித்துப் பேசினோம் -

"**எ**னக்கு நான்கு வயதிருக்கும் போது ஒரு கோர ரயில் விபத்தில் என் இரு கைகளும் போய் விட்டன. கூடவே இடது காலிலிருந்து மூன்று விரல்களும்... ஆனால் சின்ன வயதிலிருந்தே அழுவது எனக்குப் பிடிக்காத விஷயம்! நாம யாருக்கும் பாரமாக இருக்கக் கூடாது. கஷ்டப்பட்டு தனக்கென எல்லோரும் வியக்கும்வண்ணம் ஏதேனும் செய்ய வேண்டும் என விரும்பினேன். என் இரண்டு கால்களும்தான் என் கைகள். எல்லா வேலையும் கால்களாலேயே செய்வதற்கு கடுமையாகப் பயிற்சி செய்தேன். லக்னோ ஓவியக் கல்லூரியில் பயின்றேன். ஸ்காலர்ஷிப், ஃபெலோஷிப் கிடைக்கவே இன்னமும் டபுள் உற்சாகத்துடன் வரையத் தொடங்கினேன். பல இடங்களில் ஓவியக் கண்காட்சி நடத்தி மக்களின் பாராட்டைப் பெறும் போது இன்னும் இன்னும் சாதிக்கணும் என்று தோன்றியது. சென்னையில் லலித கலாகேந்திரம் மற்றும் ரஷியன் கல்சர் நடத்திய கண்காட்சியில் க்ரூப் ஷோவில் என்னுடைய ஓவியங்களும் இடம்பெற்றன...." முகம் மலர சிரித்துக் கொண்டே சொல்லும் ஷீலாவிற்கு இயற்கை மற்றும் குழந்தைகள் வரைவதென்றால் கொள்ளை இஷ்டமாம்!



மிக லாவகமாக கால் விரல்களில் பிரஷ்ஷைப் பிடித்து இவர் வரைவதைப் பார்க்கும் போது பிரமிப்பாக இருக்கிறது. ஷீலா வாங்கிய விருதுகள் ஏராளம்! மேனகாகாந்தியிடமிருந்து தேசிய விருதும் உத்திரபிரதேச மாநில விருதும் அதில் குறிப்பிடத்தக்கவை.

கால்களால் வரைவதால் ஃபுட் ஆர்ட்டிஸ்ட் (Foot Artist) எனப் பெயர் பெற்றிருக்கும் ஷீலா, மவுத் அண்ட் ஃபுட் பெயிண்டிங் ஆர்ட்டிஸ்ட் அஸோஸியேஷனில் ஒரு உறுப்பினராக இருந்தும் செயல்படுகிறார்.

"எனக்கு ஜதின்தாஸ் (நந்திதாதாஸின் தந்தை) மற்றும் சதீஷ் குஜ்ராலின் (முன்னாள் பிரதமர் குஜ்ராலின் சகோதரர்) ஓவியங்கள் என்றால் படு இஷ்டம். வரைந்து கொண்டே இருக்கணும் அதுதான் என் நோக்கம் ஆசை எல்லாமே..." சுருக்கமாகச் சொல்லி முடிக்கிறார் ஷீலா.



இவருடைய ஓவியங்களைப் பதினைந்தாயிரம் கொடுத்து வாங்கிச் சென்றவர்களும் உண்டு.

- லதா சேகர்



"அபிராம் வந்திருக்கிறானா?'' வாசலில் நிழலாடியது. எதிர் வீட்டிலிருந்த தாராதான் கேட்டுக் கொண்டு நின்று கொண்டிருந்தாள்.

"வா... வாருங்கள்'' என்று நாக்குழறிய படி எழுந்தார் ரங்கனாதன்.

அவரது அண்மை தாராவிடம் கூச் சத்தை எழுப்பியிருக்க வேண்டும். புடை வையை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு தலைப்பையும் ஒரு கையால் பிடித்த வண்ணம் தாராவின் பார்வை சுற்றும் முற்றும் அலைந்தபோதே புரிந்து விட்டது ரங்கனாதனுக்கு.

''என் மனைவி சரஸ்வதி காய்கறி வாங்க கடைத் தெரு வரை போயிருக் கிறாள். உங்கள் பையன் அபிராம் என் பெண் தாரிணியுடன் கம்ப்யூட்டர் கேம் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறான். சரஸ்வதி இப்போது வந்து விடுவாள். உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.''

மௌனமாகத் தலையசைத்த தாராவும் விளையாடிக் கொண்டிருந்த குழந்தைகள் பின்னால் ஒரு நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு அமர்ந்து கொண் டாள்.

அபிராமிக்கும் தாரிணிக்கும் சம வயது. பத்தாம் வகுப்பில் ஒரே பள்ளியில் படிப்பு.

ஒவ்வொரு கேம் முடிந்து ஸ்கோர் ஏறும் போதும் கை கொடுத்தோ முதுகில் தட்டிக் கொண்டோ இரண்டு குழந்தை களும் குதூகலப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார் கள்.

கிட்டத்தட்ட முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பு தாராவும் ரங்கனாதன் என்கின்ற ரங்குவும் கூட கிராமத்தில் எதிரெதிர் வீட்டில் இருந்தவர்கள். ஒரே பள்ளியில் படித்தவர்கள்தான். தாரா மகளிர் பிரிவு. அவ்வளவுதான் வேறுபாடு.

இப்போது இரண்டு மூன்று மாதங்கள்

தோழமை!



முன் எதிர் வீட் டில் அவர்கள் குடி வந்த போது யதேச்சை யாகப் பார்த்த ரங்கனாதனுக் குப் பொறி தட்டியது. "இது நம் கூடப் படித்த தாராதானே?''

மனைவி சரஸ்வதி மூலம் சங்கேதங்கள் சென்று ரங்கனாதரை நினைத்தது சரியென்று உறுதி யானது. பின் முதல் முறை நேரில் பார்த்தபோது ஒரு புன்னகைப் பரிமாற்றம், அவ்வளவுதான்.

''உங்கள் வீட்டுக்காரரின் தாயார் தந்தை இருவரும் காலமாகி விட்டார்கள் என்று தெரிந்ததும் மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது'' சரஸ்வதி மூலம் ஒரு துக்க

விசாரிப்பும் நடத்தது. நேரடிப் பேச்சு அந்தக் காலத்திலும் இருந்ததில்லை; இப்போதும் இல்லை.

அவசர அவசரமாகவும், சென்ற விடமெல்லாமும் விழுங்கிய உணவை மீண்டும் வாய்க்கு வரவழைத்து நிதானமாக அசைபோடும் மாட்டின் நிலைமையில்தான் ரங்கநாதனும் இருந்தார். மனம் பள்ளிப் பருவ கால நினைவுகளை அசை போடத் தொடங்கியது.

'தன்னை வியந்து தருக்கலும், தாழ்வின்றி கொன்னே வெகுளி பெருக்கலும்...' தாராவின் தமிழ்ச் செய்யுள் மனப்பாடம் எதிர் வீட்டுத் திண்ணையில் இருக்கும் ரங்குவை நேராக வந்து தாக்குவது போல் இருக்கும்.

''பார்டா! உரு அடித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்'' என்று மாய்ந்து கொள்வான் கூட அமர்ந்து படிப்பதற்காக(!) வந்திருக்கும் நண்பன் சங்கர். இருவர் முன்பும் புத்தகம் பிரிந்து கிடக்கும்; ஒரு பக்கம் கூடப் புரண்டிருக்காது. வீதி ஓரத்து கிரிக்கெட் விளையாட்டிற்கு பேட், பந்து வாங்க எவ்வளவு பணம் சேகரிக்க வேண்டும் என்பது முதல் வகுப்பில் யார் புது சைக்கிள் வாங்கியிருக்கிறார்கள் என்பது வரை அலசப்படும். முதல் ராங்க் வாங்குவது என்னவோ தாராதான்.

அவ்வப்போது தாரா தன் தாயாரை அழைத்து எந்தெந்த முக்கியக் கேள்விகள் ஆசிரியர் வகுப்பில் சொன்னார் என்பதைக் குறித்துக் கொடுக்க ரங்குவிடம் அனுப்புவாள். தன் தாயாரிடம் சொல்லுவது எதிர் வீட்டுத்





– சீதாராம்

திண்ணையில் இருக்கும் ரங்குவிற்கு அப்படியே கேட்பது போலும் இருக்கும், கேட்காதது போலும் இருக்கும்.

தாராவின் தாயார் இவன் அம்மாவிடம் வந்து, 'தாராவிற்கு முக்கியக் கேள்விகள் வேண்டுமாம். ரங்குவைக் கொஞ்சம் குறித்துக் கொடுக்கச் சொல்லுங்கள்'' என்பார்.

அத்தனை கேள்விகளையும் கேபிவியாக (கட்டாயம் பரீட்சைக்கு வரும்) ரங்கு குறித்தனுப்புவான்.

தினமும் ஆற்றில் நீர் மொண்டு வர இடுப்பில் வைத்த குடத்துடன் தன் தோழிகள் புடைசூழ தாரா வரும்பொழுது ரங்கு எதிரில் வந்தால் மின்னல் போல் பார்வைகள் அரை வினாடியில் சந்திப்பதும் அந்த சந்திப்பில் 'கேள்விகள்



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

கிடைத்ததா?' 'கிடைத்தது, நன்றி' என்ற பரிமாறுதலும் நடக்கும். நேரடிப் பேச்சு மட்டும் இருந்தது இல்லை.

கம்ப்யூட்டரில் விளையாட்டு முடிந்திருந்தது. குழந்தைகள் எழுந்திருக்க தாராவும் மகன் அபிராமுடன் கிளம்பத் தயாரானாள்.

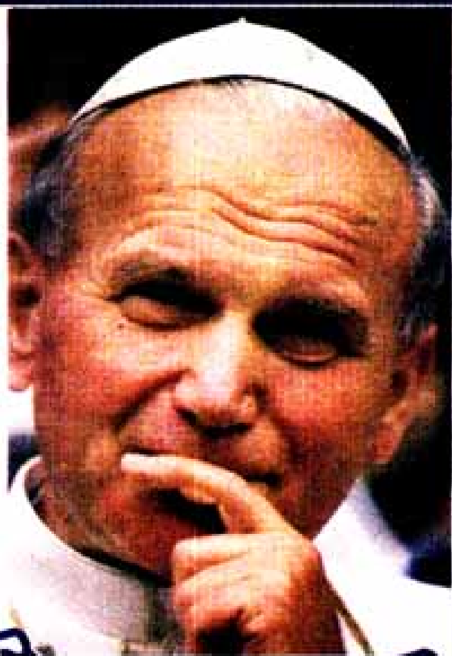
கடைத் தெருவிலிருந்து அப்போது தான் திரும்பிய ரங்குவின் மனைவி சரஸ்வதியும் 'காப்பி சாப்பிட்டு விட்டுப் போங்களேன்' என்று உபசரிக்க, புன்னகையுடன் மறுத்த தாரா 'நாங்களும் வெளியே போக வேண்டியிருக்கிறது. அதற்குத்தான் அபிராமை அழைத்துப் போக வந்தேன்' என்றபடி இழுத்துப் போர்த்திய புடைவையுடன் கண்ணின் மூலமே ரங்கநாதனிடமிருந்தும் விடை பெற்றாள்.

குழந்தைகள் கையில் அடித்துக் கொண்டு நட்புரிமையுடன் புன்னகை சிந்திக் கொண்டார்கள். அந்தத் தோழமை எந்தவித ஆட்சேபத்தையும் பெற்றோர்களிடம் எழுப்பவில்லை. மாறுதல் காலத்திடம் மட்டுமா அல்லது மனிதர்களிடமும்தானா என்று ரங்கனாதனுக்குப் புரியவில்லை. ஆராயவும் அவசியம் இல்லை என்றுதான் தோன்றியது.

ஆனால் அந்த நாணமும்... அச்சமும்... குறுகுறுப்பும்... ஓடி ஒளிதலும்... ஈர்ப்பும்... இப்போது இல்லை என்றுதான் தோன்றியது. கம்ப்யூட்டர் காம்ரேட்ஸுக்கு இதெல்லாம் அர்த்தமற்றவையாக ஆகிவிட்டதோ...

"வெண்டைக்காய் வாங்கி வந்திருக்கிறேன்! நன்றாகக் கழுவி விட்டு அரிந்து தாருங்களேன்" மனைவி சரஸ்வதியிடமிருந்து வந்த உரிமையும் அவசரமும் கலந்த அழைப்பும் நினைவுக் கடலில் மூழ்கிய ரங்கனாதனைத் தட்டி எழுப்பியது. இக் காலத் தம்பதிகளின் 'இந்த நெருக்கமும் அந்தக் காலத்தில் இல்லையோ' என்று எண்ணியபடியே நிகழ்காலத்தை எதிர்கொள்ள சமையல் அறைக்கு விரைந்தார் ரங்கனாதன்.

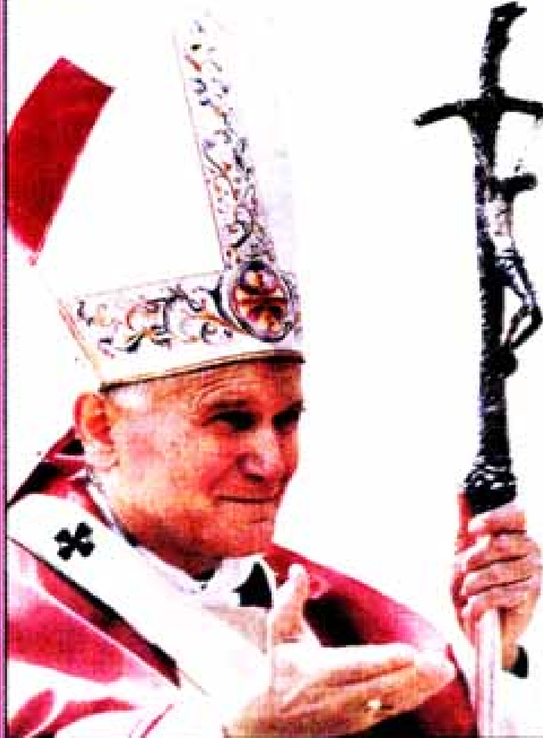




தூது வந்த தேவ புறா

விண்ணுலக இறையரசின்
மண்ணுலக ஆளுநர் போப்
இந்தியமண் மிதித்தவுடன்
இருகால்கள் மண்டியிட்டு
புண்ணியனாய் முத்தமிட்ட
புரட்சி கண்டு பூரித்ததுமே
மண்சிவந்தாள் பாரதத்தாய்
மக்களெல்லாம் மனம் உயர்ந்தார்
மன்னன் சென்ற இடங்களெல்லாம்
மனிதர் வணங்கிப் பணிந்து நின்றார்

வத்திக்கன் விட்டுவந்து
வளம்செறிந்த பாரதத்தில்
பத்துநாள் தங்கி அவர்
பகிர்ந்தளித்த போதனைகள்
மொத்தமாய் உலகு காக்கும்
சத்தான முத்துரைகள்
யுத்தமே தொற்று நோயாய்
முற்றியவல்லரசுகள்
பித்தத்திற்கு மாத்திரைகள்!
சரியான முத்திரைகள்!



சத்தியன் வந்துசென்ற
சரித்திரம் நிலைத்து நிற்க
உத்தமர் உணர்த்திச் சென்ற
உண்மைகளுக்கு உருக்கொடுக்க
சுற்றிலும் காண்போர் துன்பச்
சுமைகளைக் குறைத்திடுவோம்
பற்றிலார் உள்ளத்தில் தெய்வப்
பற்றினை வளர்த்திடுவோம்
உற்றாரை நேசித்தல் போல்
மற்றாரையும் நேசிப்போம்.

காலங்கள் மாறினாலும்
சீலங்கள் சிதறிடாமல்
காவலாய் வழிநடத்தும்
கடவுளின் அருளினாலே
தூதுவந்த தேவ புறா
திருத்தந்தை போப்பரசர்
மாதவப் பரிசு போன்ற
மனித வாழ்வைத் துறந்து
தேவனின் அழைத்தல் வந்த
திசைநோக்கிச் சென்றார்,

வணங்குவோம்!

லே.பீ.சபரி

"மஞ்சப் பல்லே கொஞ்சம் தள்ளு!"

சங்கு, சக்கரம் என்று அழைக்கப்படும் இவ் விளையாட்டை, பாட்டி, பேரன், பேத்திகளுடன் அமர்ந்து விளையாடுவதுண்டு அன்று.

சுற்றிலும், குட்டீஸ் (அநேகமாக 10 வயதுக்குட்பட்டவர்களே இருப்பர்) இரு கைகளையும், உள்ளங்கை தரையில் படும்படி விரித்து வைத்து உட்கார வேண்டும். பாட்டி, இடமிருந்து வலமாக, சங்கு, சக்கரம், இந்து, நாகம், பால் என்று ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் ஒரு விரலைத் தொடுவார்கள். பால் என்று சொன்ன விரலை மடக்க வேண்டும். அடுத்து சங்கு, சக்கரம் என ஆரம்பிக்க வேண்டும். இப்படியே சுற்றிச் சுற்றி வந்து, எல்லாக் குழந்தைகளின் எல்லா விரல்களும் மடக்கியவுடன், கையைத் திருப்பி வைக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

பாட்டி, "குழந்தைகளா... விளையாடி முடிச்சுட்டீங்களா? என்று கேட்க, "ஆமாம்... பாட்டி.. வயிறு பசிக்குது" என்று பதில் கூற, பாட்டி, "சரி வாங்க தோசை சுடுவோம்" என்று சொல்லி, தன் வலது உள்ளங்கையைக் குவித்து, விரித்து வைத்திருக்கும் கைகளில் வரிசையாக ஊற்றி, தோசை வார்த்து தடவுவது போல் செய்ய வேண்டும். பிறகு, தன் விரல்களை இணைத்து கையை விரித்து, தோசையைச் செதுக்குவது போல், திருப்பிப் போட வேண்டும். அடுத்தாற்போல், அவற்றை எடுத்து, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு, எல்லார் கைகளையும் ஸாரி... தோசைகளை அடுக்க வேண்டும். அடுக்கிய பாட்டி, "பிள்ளைங்களா... பாட்டி குளிச்சிட்டு வாரேன். தோசைகளைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக்குங்க" என்று சொல்லி, அடுப்படிக்குச் சென்று தண்ணீர் குடித்து வர வேண்டும். அதற்குள் குழந்தைகள் தோசைகளைத் தின்பது போல் பாவனை செய்து, கைகளை முதுகில் மறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது கீழ்க்கண்ட உரையாடல் நடைபெறும்.

பாட்டி : தோசை எங்கே?

குட்டீஸ் : காக்கா தூக்கிட்டுப் போச்சு.

பாட்டி : காக்கா எங்கே?

குட்டீஸ் : மரத்து மேலே...

பாட்டி : மரம் எங்கே?

குட்டீஸ் : வெட்டி, அடுப்பு எரிச்சாச்சு...

பாட்டி : எரிச்ச சாம்பல் எங்கே?

குட்டீஸ் : பல் தேய்ச்சாச்சு.

பாட்டி : பல்லு எங்கே?

குட்டீஸ் : ஈ...ன்னு சொல்லிட்டே, பல்லைக் காண்பிக்க, வெள்ளை வெளேர்னு யாருடைய பல்லெல்லாம் இருக்கோ, அவங்களுக்கெல்லாம் பாட்டி 2 பைசாக்கள் தருவாள்.

மஞ்சள் பல்லுக்கு சொந்தக்காரக் குழந்தையை, "மஞ்சப் பல்லே... கொஞ்சம் தள்ளு" என்று சொல்லி, வட்டத்திற்கு வெளியே நகர்த்தி வைப்பாள்.

பாட்டி தரும் காசுக்காக, காலையில் உமிக் கரியை, கை நிறைய அள்ளி, தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து, விரல்களால் அழுத்தித் தேய்ப்போம் நெடுநேரம். ஆரோக்கியத்திற்கு வித்தான விளையாட்டுக்கள் இப்படி பல உண்டு பழங்காலத்தில்...



- **கோமதி நமசிவாயம்**
(அன்பு வட்டம் எண் 186)

அமெரிக்காவிலிருந்து ஒவ்வொரு முறை சென்னை வருவதும் தனி அனுபவம். உடலை ட்ரிம் ஆக வைத்தபடி விமானத்தில் ஏறுவதும், ஒரு மாதம் இந்தியா விஸிட்டில் எக்கச்சக்கமாக எடை ஏறித் திணறியபடி இங்கிருந்து மறுபடி விமானத்தில் பயணம் மேற்கொள்வதும் வழக்கமாகி விட்டது. இந்த முறை சென்னைப் பயணத்தில் 'போனஸ்' விஷயங்கள் இரண்டு. ஒன்று, வந்த மறுநாளே திருப்பதி பெருமானைக் கண்குளிர தரிசித்து, (மொட்டையும் போட்டுக் கொண்டு) மகிழ்ந்தது.

இரண்டாவது, ஜயஸ்ரீ பிரபாகர் ஆன்ட்டியின் ஏ-ஒன் ரசத்தை அண்டா அண்டாவாகக் குடித்ததோடு பொடி ரகசியத்தையும், செய்முறையையும் எழுதி வாங்கிக் கொண்டது. யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்பதனால், உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். - ஜயந்த்



ஜயஸ்ரீ ஆன்ட்டியின் ஏ-ஒன் ரசப்பொடி



ரசப்பொடிக்குத் தேவையான பொருள்கள் :

மிளகாய் வற்றல் - 3 தம்ளர்,
தனியா - 1 தம்ளர்,
சீரகம் - 100 கிராம்,
வெந்தயம் - 50 கிராம்,
கடுகு - 30 கிராம்,
மிளகு - 50 கிராம்,

இவைகளை வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் ஒவ்வொன்றாக வறுத்து ஆற வைக்கவும். மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளலாம்.

பிறகு அதில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி சேர்க்கவும்.

ரசம் செய்முறை :

தேவையான பொருள்கள் :

புளி பேஸ்ட் - ½ டீஸ்பூன்,
ரசப்பொடி - ¾ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
தக்காளி - 3,
பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன்,
பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 2 தம்ளர்,
வெல்லம் - சிறு கட்டி,
கொத்துமல்லித் தழை பொடியாக நறுக்கியது,
கடுகு -¼ டீஸ்பூன், நெய் -¼ டீஸ்பூன்.

தக்காளியை வேகவைத்து மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி வைக்கவும். புளி பேஸ்ட், ரசப்பொடி, உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றோடு தக்காளிச் சாறையும் சேர்த்து மிதமான தீயில் 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு அதில் பருப்புக் கட்டு (தெலுங்கில் கட்டு என்றால் பருப்பு வேகவைத்த நீர் என்று பொருள்) சேர்த்து வெல்லக் கட்டியையும், கொத்துமல்லித் தழையையும் சேர்த்து, நுரைத்து வந்ததும் இறக்கி நெய்யில், கடுகு, பெருங்காயம் பொரிய விட்டுத் தாளிக்கவும். ஏ-ஒன் ரசம் தயார்!!

எந்த
செலவுக்கும்
கணவரை
எதிர்பார்த்து
நிற்பதா?

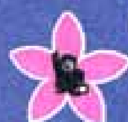


வேண்டாமே

இதோ...வாழ்நாள் முழுவதும் வருமானம்!

Galaxy

விபரம் அறிய
தொடர்பு கொள்ளவும்



Shriram DTH

இலவச தொலைபேசி எண்

1600 44 55 88



அல்லது
அருகில் உள்ள
ஶ்ரீராம் கிளையை
அணுகவும்



Scan Preview Exit

கைகொடுக்கும் 'கால்சென்டர்'



கம்ப்யூட்டர்கள்...

தகவல் தொடர்புத் துறையின் உயிர்நாடியான கம்ப்யூட்டர்கள், இரவு பகல் 24 மணி நேரமும் உலகை இணைத்து துடிதுடிப்புடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன...

பல வருடங்களுக்கு முந்தைய (ரொம்பப் பழசு இல்லை) கறுப்பு - வெள்ளை தமிழ்த் திரைப் படங்களை மத்தியான தொலைக்காட்சியில் சில சமயம் பார்க்க நேரிடும்போது,

"அமெரிக்காவில் படிச்சிட்டு என் மகன் வரான் கேபிள் வந்திருக்கு..." என்றோ,

"ஹலோ... மெட்ராஸா... நான் கோயம்புத்தூர்லேர்ந்து ராமசாமி பேசறேன்..." என்று உரத்த குரலிலோ சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள்...!

"கேபிள்" வார்த்தை மறந்து போன ஒன்று... இந்த 'டிரங்க்கால்' கூட எப்பவோ கேட்ட வார்த்தை போல ஆகிவிட்டதே! இன்று ஐந்து வயதுக் குழந்தை சொல்லும், அப்பாவின் மொபைல் ஃபோன், இண்டர்நேஷனல் ரோமிங்கா இல்லையா என்று...

தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள், வர்த்தக உலகின் இதயத் துடிப்பு...

கோடிக்கணக்கான வர்த்தகர்களுக்கு, நிமிடத்துக்கு நிமிடம், பிஸினஸ், அது சம்பந்தமான பிரச்னைகள், சந்தேகங்கள்...

ஒரே நிமிடத்தில் தீர்வு காண வேண்டும். ஆக, தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத்தின் மற்றோர் அங்கமாக, பரிமாணமாக 'கால் சென்டர்கள்' சில வருடங்களுக்கு முன் தோன்றின... எந்த நாட்டில் இருந்து யார் வேண்டுமானாலும் கால் சென்டர்களை அழைத்து, கம்ப்யூட்டர் மூலம் தீர்வுகளைத் தேட முடியும்... உள்நாட்டிலும் கூட... தற்போது அவை BPO என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன... அதாவது பிஸினஸ் ப்ராஸஸ் அவுட் ஸோர்ஸிங்...

மிக நவீன முறையில் தகவல் தொடர்பு மற்றும் கணினி தொழில்நுட்பங்கள் இங்கே அமைக்கப்படுகின்றன. ACD எனப்படும், தானே தொலைபேசி அழைப்புக்களை பாகுபடுத்தும் ஆடோமேடிக் கால் டிஸ்ட்ரிப்யூஷன் IVR எனப்படும் இன்டர் ஆக்டிவ் வாய்ஸ் ரெஸ்பான்ஸ் கம்ப்யூட்டரை தொலைபேசியுடன் இணைக்கும் கம்ப்யூட்டர் டெலிஃபோனி இன்டிகிரேஷன் (CTI) இன்னும் வாடிக்கையாளருடன் சரியான முறையில் தொடர்பு கொள்ள கஸ்டமர் ரிலேஷன்ஷிப் மேனேஜ்மெண்ட் (CRM) இப்படி பல தொழில்நுட்பங்கள் பின்னிப் பிணைந்து கால் சென்டர்களை இன்றைய உலகின் அத்தியாவசியமாக்கி இருக்கின்றன...

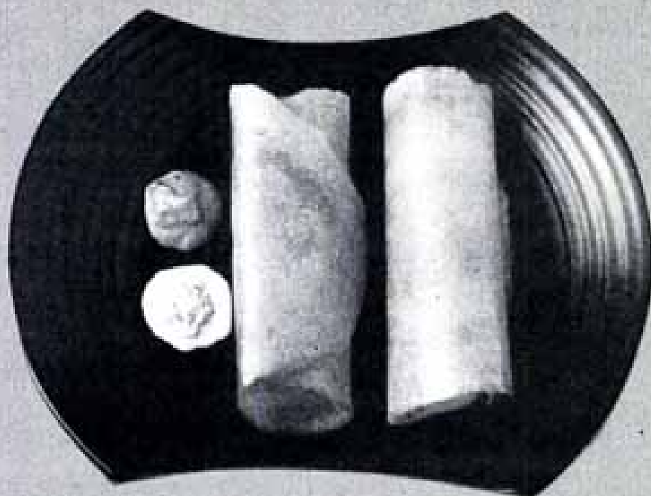
பெற்றோர் பெயரில் மருத்துவ இன்ஷூரன்ஸ் எடுத்திருக்கிறார் மகன். அவர்களில் ஒருவருக்கு உடம்பு சரியில்லாமல் மருத்துவமனையில் சேர்க்கிறார். இன்ஷூரன்ஸ் பணம் வர வேண்டும்... குறிப்பிட்ட இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனிக்குப் போய் அலைந்து திரிய நேரமில்லை...

இங்கேதான் 'கால் சென்டர்கள்' கைகொடுக்கின்றன...

Toll Free அழைப்பில் (அதாவது தொலைபேசி செலவு நமக்கு இல்லை) கால்

ISO 9001:2000
CERTIFIED COMPANY

"ஆசை, தோசை..."



SOWBAGHYA
The Grinder People

ஆசைபட்ட உடனே தோசை வேணுமா ? இருக்கவே இருக்கு சௌபாக்யாவின் சக்தி டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர். உலகத்தர தொழில்நுட்பம், உபயோகிப்பது மிக மிக எளிது. பார்க்கவும் ரொம்ப ஸ்மார்ட். இந்த மொறு மொறு தோசைய யாராவது கேட்டா சொல்லத் தோணும் "**ஆசை, தோசை**".









110 volts & 60 Hz available for USA & Canada

Sakthi



எண்ணற்ற மாடல்கள்...
பல அளவுகள்...பல வண்ணங்கள்...

சௌபாக்யா

Erode:
314, Perunthurai Road,
Erode - 638 011.
Ph: 91-424-2260245, 2269965

Chennai
32/A, North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 91-44-28343547, 28342908. Fax: 91-44-52023926.
5, Hasthinapuram Main Road, Chrompet, Ph: 2223 4420

Bangalore:
162, Veerapillai Street,
Bangalore - 560 011.
Ph: 91-80-25320627

Dubai:
Hadi Enterprises,
P.B. No. 5833 Dubai UAE
Ph: 00 97 1434 70310

Sri Lanka:
Good Value Distributors
(Easwaran Brothers)
Colombo, Sri Lanka

Singapore:
Anacona Pte. Ltd
128, Dunlop Street,
Singapore - 209 447

USA:
Diamond Trading Inc.,
120, Stryker Lane, Suite 109,
Hills Brow, New Jersey.

சென்டரைத் தொடர்பு கொள்ளும் போது குறிப்பிட்ட இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனியுடன் பேசி ஆவன செய்கிறார்கள்...

24 மணி நேரமும் இயங்கும் இந்த கால் சென்டர்களில் அநேகமாக இளையதலைமுறையின் ஆதிக்கம்தான்... ஷிஃப்ட் முறையில்...



• எஸ். ப்ரியா

அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள் சுறுசுறுப்பாக காலையைத் துவக்கும் போது, நமக்கு விளக்கேற்ற நேரம் ஆகியிருக்குமே! தகவல் தொடர்பு மையங்கள், கால் சென்டர்களில் நிறையப் பெண்களும் பணியாற்றுகிறார்கள்... இரவு நேரப் பணிகளில் பெண்கள் என்பது நம் சமூகத்தில் இப்போதெல்லாம் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒன்றாக ஆகி வருகிறது...

இருந்தாலும் இதுபற்றி சம்பந்தப்பட்ட பெண்கள் சொல்வதென்ன? விப்ரோ பி.பி.ஓ.வில் பணிபுரியும் கே. விஜயலக்ஷ்மிக்கு சவாலான இந்த வேலை மிகவும் பிடித்திருக்கிறது...

"ஒரே நேரத்தில் ஆறு டீம்களாகப் பிரிந்து 24 மணி நேரமும் இயங்கும் அலுவலகம் இது... மொத்தம் 20 டீம்கள் வரை இப்படி உண்டு... ஷிஃப்ட் மாறி மாறி வரும்... நிறைய ஷிஃப்ட்கள் இருக்கின்றன... விடியற்காலை 2 மணியிலிருந்து 11 மணி வரை, இரவு 12லிருந்து காலை 9 வரை, மதியம் 3 முதல் இரவு 12 வரை இப்படி...

பிஸினஸ், பாங்க், டெக்னிகல் பிரச்னைகள் இப்படி ஆலோசனை, அவசரத் தேவை என்று அழைப்புகள் வரும்... உடனுக்குடன் அதை முடித்துத் தரும் போது, சமூக சேவை செய்த உணர்வு வரும்..." என்கிறார்.

ஒவ்வொரு தேசத்தில் ஆங்கிலத்தை ஒவ்வொரு விதமாய்ப் பேசுவார்கள்... அந்த உச்சரிப்பு புரிய வேண்டாமோ?

"அதற்கெல்லாம் பயிற்சி கொடுத்து விடுவார்கள்" என்னும் விஜயலக்ஷ்மி,

"இப்போதெல்லாம் மணமான பெண்களும் இத்துறையில் பணியாற்றுகிறார்கள்... பொதுவாக வீட்டில் உள்ளோரின் ஒத்துழைப்பு கிடைத்தால் இந்த வேலையில் - இரவுப் பணி எல்லாம் ஒரு பிரச்னையே இல்லை... ஓரளவு நல்ல சம்பளமும் வரும்" என்கிறார்.

இவரைப் பொறுத்தவரை எம்.எஸ்ஸி., படித்து விட்டு எம்.பி.ஏ. படித்துக் கொண்டிருந்தாலும், இந்த வேலைக்கு அடிப் படையாக ஒரு டிகிரி இருந்தால் போதும் என்கிறார். நம்முடைய சுறுசுறுப்பு, கவனம் முக்கியம் என்கிறார். பிளஸ் டூ படித்து கால் சென்டரில் வேலை செய்த ஒருவர், தனது திறமையினாலும் அனுபவத்தாலும் டீம் தலைவராக ஆனதையும் விஜயலக்ஷ்மி குறிப்பிடுகிறார்.

ஆனால், கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமராகப் பணியாற்றும் எஸ்.பிரியா, வேறொரு கோணத்திலிருந்து சொல்வது...

"இரவு நேரங்களில் கண்விழித்துப் பணியாற்றும் போது நமது உடலின் சுழற்சி மாறுபடுகிறது. சாப்பாட்டு நேரம், தூங்கும் நேரம் இவை மாறி மாறி வருவதால் எனக்கு உடல் பாதிப்பு ஏற்பட்டது" என்கிறார்.

மும்பையில் அமெரிக்க ஆன்லைன் கால் சென்ட்டரில் பணியாற்றியவர்...

"எங்களது வாடிக்கையாளர்கள் எல்லாம் அமெரிக்காவிலிருந்துதான்... அவர்கள் ஏதாவது கேட்டவுடன் எங்கள் கம்ப்யூட்டரில் செலுத்தி விடுவோம்... நான்கு வகையான தீர்வுகளை எங்கள் கம்ப்யூட்டர்கள் ஒரே நேரத்தில் அலசும்... அதற்கென டீ வேர்ட்ஸ் உண்டு... எதிர்பாராதவிதமாக நான்கு முறை அலசலில் தீர்வு கிடைக்காவிட்டால், அமெரிக்காவில் இருக்கும் எங்கள் லோக்கல் ஊழியர் நேரடியாகவே சென்று பார்ப்பார்..."

"வாடிக்கையாளரின் பிரச்னையை சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமே என்கிற கவலை, சரியான தீர்வு சொல்ல வேண்டுமே, தகுந்த முறையில் கையாள வேண்டுமே என்கிற கவலைகள்..."

"இப்படி மன அழுத்தம், நேரத்துக்கு தூங்க சாப்பிட முடியாமல் இருத்தல் இவையெல்லாம்தான் நான் கால் சென்டர் வேலையை விடக் காரணங்கள்" என்கிறார் பிரியா...

நாணயத்துக்கு இரண்டு பக்கமும் தானே உண்டு...?

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

கணினி தரும் வாய்ப்பு!

நீங்களும் ரிப்போர்ட்டர்

Reuters, AP, AFP, UNI, PTI போன்ற பல செய்தி சேகரிக்கும் நிறுவனங்கள், உலகம் முழுதும் தங்கள் நிருபர்களைப் பகுதி நேரமாகவோ, அல்லது முழு நேரமாகவோ வைத்துள்ளனர். கூடவே புகைப்படக்காரர்களும் உண்டு. மேற்சொன்னவற்றுள் Reuters, AFP, AP போன்றவை உலகம் முழுவதும் செய்தி சேகரிக்கும் நிறுவனங்கள், UNI, PTI ஆகியவை இந்தியாவில் செய்தி சேகரிக்கும் நிறுவனங்கள். இது போல் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் அந்த நாட்டுக்கான பிரத்யேகமான செய்தி நிறுவனங்கள் உள்ளன.

இந்தச் செய்தி சேகரிக்கும் நிறுவனங்களிடம் இருந்து செய்திகளைப் பெறும் ஊடகங்களான செய்தித்தாள்கள், தொலைக்காட்சிகள், வானொலிகள் போன்றவை, கிடைத்த செய்திகளை தங்களுக்கேற்ற வகையில் மாற்றி எழுதி, தங்கள் ஊடகங்களில் பயன்படுத்தும். அதைத் தவிர இந்த செய்தித்தாள்களும் தொலைக் காட்சிகளும் வானொலிகளும் தங்களுடைய நேரடி நிருபர்களை சம்பவம் நடக்கும் இடத்துக்கு அனுப்பி வைத்தும் செய்திகளைச் சேகரிக்கும்.



இணையத்தில் செய்தி ஊடகங்கள் கால்பதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் செய்தி சேகரிக்கும் நிறுவனங்களும் தங்களுக்கென பிரத்யேக இணையத்தளங்களைத் தொடங்கின. இணையத்தில் மட்டுமே இருக்கக்கூடிய சில செய்தித்தளங்களும் வர ஆரம்பித்தன. இந்தியாவில் ரீடிஃப், சிஃபி போன்ற செய்தித்தளங்கள் தோன்றின. மேற்சொன்ன அனைத்தும் பல்லாயிரம் கோடி ரூபாய் மூலதனத்தில் உருவான நிறுவனங்கள். பல்லாயிரக்கணக்கான நிருபர்கள், புகைப்படக்காரர்கள், வீடியோ தொழில்நுட்பக்காரர்கள், ஒலிப் பொறியாளர்கள், செய்தி வாசிப்பவர்கள், எழுத்தர்கள், செய்தி ஆசிரியர்கள், இணையத் தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள் ஆகியோரை வேலைக்கு வைத்திருப்பவர்கள்.

அப்படியிருப்பினும், தனிமனிதர்கள் ஒருங்கிணையாமல் ஆங்காங்கே, உருவாகும் வலைப்பதிவுகள் பல ஒன்றுசேர்ந்து மேற்சொன்ன தொழில்முறை செய்தி சேகரிக்கும் நிறுவனங்களைப் பல இடங்களிலும் மிஞ்ச முடியும்! அப்படி நடந்திருக்கிறது. நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இது எப்படி சாத்தியமாகிறது என்கிற கேள்வி உங்களுக்குள் எழுகிறதா? இணைய உலகத்துக்கு வாருங்கள். உங்களிடம், கம்ப்யூட்டர், தொலைபேசி, மோடம் இருந்தால் போதும். நீங்களும் ஒரு ரிப்



ஆகலாம்!



போர்ட்டர்தான்!

வலைப்பதிவுகள் என்பவை, இணையம் அளித்திருக்கும் சமீபத்திய வசதி. ஒவ்வொரு தனிநபரும் இணையத்தில் இலவசமாகத் தங்களுக்கென ஒரு வலைப் பதிவைத் தொடங்க முடியும். 'ப்ளாகர்' போன்ற சில நிறுவனங்கள் இச் சேவையை இலவசமாகத் தருகின்றன. பெரிய தொழில்நுட்ப அறிவெல்லாம் இதற்கு வேண்டாம். ரெடிமேடாக உங்களுக்கான வலைப்பதிவு கிடைக்கும். நேரே எழுத வேண்டியதுதான்!

பல நேரங்களில் கையில் மடிக் கணினியும், இணைய இணைப்பும், டிஜிட்டல் கேமராவும், வலைப்பதிவும் வைத்திருப்பவர்கள் தாங்களாகவே நிருபர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள். இவர்களால் ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்தவுடன் அதனை அனைவருக்கும் முன்னதாக வெளி உலகுக்குக் கொண்டு செல்ல முடிகிறது. உதாரணத்துக்கு, சுனாமி தாக்கிய நேரத்தில் இவை எல்லாம் கைவசம் ஒருவரிடம் இருந்திருந்தால் அவரால் உடனே இந்தத் தகவலை வலைப்பதிவுகள் மூலம் தெரிவிக்க இயலும். பெரிய செய்தி ஊடக நிறுவனங்களை விடவும் வேகமாக செய்தியை மீடியாவுக்குக் கொடுத்திருக்க முடியும். முதலில் இந்தச் செய்தியை இரண்டு வரிகளில் தெரிவித்து விட்டு, நம் நண்பர் உடனடியாக தன் டிஜிட்டல் கேமராவில் ஓரிரண்டு படங்கள் பிடித்து அதனை அடுத்ததாகத் தன் வலைப்பதிவில் ஏற்றலாம். அதனை RSS செய்தியோடை மூலம் பார்க்கும் மற்ற செய்தி நிறுவனங்கள், இந்த வலைப் பதிவின் நம்பகத்தன்மையைப் பொறுத்து செய்தியைத் தாங்களும் பெற்றுக் கொண்டு தங்கள் ஊடகங்களின் வழியே பரப்புவர்.

பொய்யான செய்திகளுக்கு ஆயுட்காலம் இணைய உலகில் ரொம்பவும் குறைவு. தொடர்ந்து நம்பகமில்லாத செய்திகளை வெளியிட்டால் புறக்கணித்து விடுவார்கள்.

எந்தச் செய்தி ஊடகமும் கண்டு கொள்ளாத சிற்றூர்களில் உள்ள பிரச்னைகளையும், செய்திகளையும் வெளிக்கொணரலாம். இந்தியாவில் உள்ள ஒவ்வொரு சிறு கிராமத்துக்கும் ஒரு வலைப் பதிவாவது இருந்தால் அங்குள்ள செய்திகளை ஒன்றுசேர்க்கலாம். இந்த இடங்களில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிய தகவல்களை வெளியிடலாம். இதற்கு இந்தச் சுற்றுப்புறங்களில் உள்ள பள்ளிக்கூடங்களையே செய்தி சேகரிக்கும், வலைப் பதியும் இடங்களாக மாற்றலாம்.

இதனால் எல்லா வலைப்பதிவுகள் ஒன்றுசேர்ந்து அச்சில் வரும் செய்தி ஊடகங்களை அடையாளம் தெரியாமல் ஆக்கிவிடும் என்றெல்லாம் சொல்லிவிட முடியாது. ஆனாலும் முறைப்படுத்தப் பட்ட செய்தி நிறுவனங்களும், முறைப் படுத்தப்படாத தனிநபர்களின் செய்திகளும் ஒன்றோடொன்று இணைந்து ஒத்திசைவாக இயங்கும் பட்சத்தில், மீடியாவின் சக்தியும் அதன் தாக்கமும் சமூகத்தில் அதிகமாகவே இருக்கும். கணினியும் இணையமுமே வாழ்க்கையாகி விட்ட காலத்தில் வெவ்வேறு ஊடகங்களும் கைகுலுக்குவது காலத்தின் கட்டாயம்தான்.

- கோவிந்தசாமி

நன்றி : **கிராஸ்ரூட்ஸ்**



விபாவரி, ஹரியானா.

மேல்நாடுகளில், கல்லூரியில் படிக்கும் இளை ஞர்கள், தாமே பிற மாணவருக்கு பாடம் நடத்தி அல்லது நூலகம், உணவகம் முதலிய இடங்களில் வேலை செய்து, தம் படிப்புச் செலவைக் கவனித்துக் கொள்கின்றனர் அதே போல, நம் நாட்டுப் பெற்றோர்களும் மனதை சற்று கல்லாக்கிக் கொண்டு, படிப்புச் செலவில் ஒரு பகுதியாவது குழந் தைகளை (கல்லூரி செல்வோர் மட்டும்) தாமே சம்பாதிக்கச் சொன் னால், நம் நாட்டு இளைஞர்/இளைஞிகளிடம், பொறுப்புணர்வு அதிக மாகுமில்லையா?

வெளிநாடுகளில் மாணவர்கள், தமது படிப்புக்கான செலவைத் தாமே சம்பாதித்துக் கொள்வது மிகவும் பெருமைக்குரியது. அதுபோல் நம் நாட்டிலும் மாணவமணிகள் பெற்றோருக்கு உதவியாக, ஒரு பகுதியாவது தாமே சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற கருத்து மனமுவந்து வரவேற்கத்தக்கது. இந்தக் கருத்தினை வாசக சகோதரிகள் ஏற்றுக் கொண்டு அவரவர் குழந்தைகளிடம் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். மாணவமணிகளும் ஏற்க வேண்டும். நேரம், பொருள், உழைப்பு இவற்றின் பெருமை வாழ்க்கை ஓட்டத்தின் உயிர்நாடி என்பதைப் புரிந்து கொண்டு செயல்பட்டால், வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்த மற்றவரும் முன்வருவர்.

பிரபாநாதன், இராமநாதபுரம்.

உங்கள் சிறு வயது முதல் இன்று வரை உங்களைத் தொடர்ந்து வரும் உங்கள் தோழி யார்?

வேறு யாருமில்லை! எனக்குள்ளேயே இருக்கும் சிறுமிதான். அவள் இன்னும் வளரவில்லை. வாழ்க்கையின் மேடுபள்ளங்களில் பாதிக்கப்படாமல் தனக்கென்று ஓர் உலகத்தை ஏற்படுத்தி கொண்டு, என்னோடு ஓயாமல் பேசிக் கொண்டும், கடிந்தும், பாராட்டியும் என்னோடு நிழலாக இருந்து வருகிறாள். எனது தார்மீகக் கோபத்தைக் கூடச் சில சமயம் நார்நாராக கிழித்து என்னோடு வாதிட்டு வெற்றிகாண்பவளாக இருக்கிறாள். நல்ல தோழி அவள்தான்!



நிர்மலா தேவி,

நடுத்தர வயதில் உள்ள நான் கணவனை இழந்தவள். நான் நாலு பேரிடம் பேசக் கூடாதா? நாலு இடம் போகக் கூடாதா? என்னை என் வயதில் உள்ளவர்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை. என் பிள்ளைகள் எல்லா அம்மாவைப் போல் இருங்கள். எந்த நேரமும் சோகம் வேண்டாம் என்கிறார்கள். நான் என்ன செய்வது எனக்கே புரியவில்லை. எனக்கு சமூக சேவை, எழுதுவது, எல்லாம் பிடிக்கும். நல்ல வழி சொல்லுங்கள்.

விளக்கில் எண்ணெய்
அல்லது திரி



முந்திக் கொள்வது இயற்கை. அதற்காக நீங்கள் உங்களை வருத்திக் கொள்வதில் அர்த்தமில்லை. நீங்கள் அவசியம் நாலு இடம் போக வேண்டும். நாலு பேரிடம் பேச வேண்டும், பழக வேண்டும். நீங்கள் செய்ய ஆசைப்பட்டவற்றை செய்யுங்கள். இசை கேட்பது, நல்ல புத்தகங்களைப் படிப்பது, ஒத்த கருத்துள்ளவர்களோடு நல்ல விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது இதெல்லாம் உங்கள் மனதை லேசாக்கும். பிறருக்கு உதவி செய்யுங்கள் - யாரோ நாலு பேர் உங்களைப் புண்படுத்துவதைப் பொருட்படுத்த வேண்டாம். உங்கள் குழந்தைகள் சொல்வது போல் சோகம் வேண்டாமே! சோகத்தையும் சுகமாக மாற்றும் மருந்து ஒவ்வொருவர் மனதின் உள்ளேயே இருக்கிறது.

அஞ்சலி மாரியப்பன், விருதுநகர்.

பல்கலை வல்லியான தங்களுக்கு தற்போது ஏற்றிருக்கும் பொறுப்பு சுகமான சுமையாகத் தெரிகிறதா? இல்லை குருவி தலையில் பனங்காயாக தெரிகிறதா?

கிருஷ்ண ஜயந்தியின் போது உயரத்தில் ஓர் உறியில் ஒரு பானையில் பட்டுத் துணி, இனிப்புகள், பணம் எல்லாம் வைத்துக் கட்டி விடுவார்கள். அதை எடுக்க ஒவ்வொரு குழுவாக முயற்சிக்கும் போது, சுற்றியுள்ளவர்கள் வேகமாகத் தண்ணீரை அடிப்பார்கள். இத்தனையும் மீறி வெற்றி பெறும் போது அதுவே சுகம். அதுபோல், இப்போது எனக்குத் தரப்பட்டுள்ள பொறுப்பு, வாசகிகள் காட்டுகின்ற மனிதநேய கோபுரத்தின் மேல், அவர்களுடைய ஆதரவில் மெல்ல மெல்லத் தோள் ஏறி இலக்கைப் பிடிக்கின்ற உணர்வுதான். என்னை வாசகிகள் தாங்கும் போது எதுவுமே சுமையில்லை என்பது புரிகிறது. குருவி தலையில் பனங்காய் இல்லை. பனம்பழம் சுகமாக இருக்கிறது!

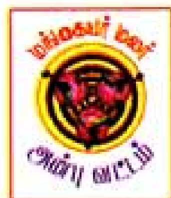
ராஜிகுருஸ்வாமி, சென்னை - 88.

நீங்கள் எத்தனையோ திறமைகள் உள்ளவராக இருந்து, ஆசிரியை பொறுப்

அன்பு வட்டம்

பையும் ஏற்று நடத்துவதால் உங்களை இன்னொரு பானுமதி ராமகிருஷ்ணா என்று' சொல்லலாமா?

'பானுமதி ராமகிருஷ்ணா'வுக்கு நிகர் அவரே! இசை நுணுக்கத்துடன் பாடவும், இயல்பாக நடிக்கவும், குறும்புத்தனம்



ரேவதி சங்கரன்



நடனமாடும் கண்களால் பேசவும், கதைகள் எழுதவும், இயக்குனராகச் செயல் படவும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஆன்மிகத்தில் (ஸ்ரீவித்யா உபாசகி) ஈடு பாடும் அவரைத் தனிப்பிறவி யாகவே காட்டுகிறது. 'அன்னை'க்கு இலக்கணம் வகுத்தவர் அவர்தான். பானுமதி இராமகிருஷ்ணா அவர்களின் திறமைகளைக் கண்டு வியக்கும் விசிறி நான். அவர்களது இல்லத் தில் நவராத்திரிக்குச் சென்ற போது என்னைப் பாடச் சொல்லிக் கேட்டு, 'காட் ப்ளெஸ் யூ' என்று சொல்லி ஆசீர்வதித்ததை மறக்க முடியாது!

எஸ். சுந்தர், திருநெல்வேலி.

முதுமைப் பருவத்தில், ஓரம் கட்டப்படும் கறிவேப்பிலையாகமலிருக்க சிறந்த வழி எது?

எப்போதுமே நாம் ஆர்க்குகளாக இருக்காமல் கறிவேப்பிலை மரமாக இருந்து விட்டோமானால் இளையதலைமுறை நம்மை நாடித்தான் வருவார்கள். சார்ந்துதான் இருக்க வேண்டும் என்கிற காலகட்டத்தில் சுமையாக இல்லாமல் - அவர்களது சுமைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் சுமைதாங்கியாக இருப்பதுதான் அமைதி தரும்.

விஜயா ராஜன், பெங்களூர்.

நட்பு இருக்குமிடத்தில் அன்பு கண்டிப்பாக இருக்கும். அதே போல் அன்பு இருக்குமிடத்தில் நட்பு நிச்சயமாக இருக்கும். அப்படியிருக்க, 'நட்பை' 'அன்பாக' (வட்டம்) மாற்றியது ஏன்? நிறைய புதுமை கள் செய்திருப்பது போல், இதுவும் ஒரு புதுமையா?!' அல்லது ஏதாவது, குறிப்பிட்ட முக்கியத்துவத்திற்காக செய்யப்பட்டதா?

நீங்கள் தெரிந்து கேட்டாலும், தெரியாமல் கேட்டாலும் பதில் இதோ! நட்பை விட ஆழமானது அன்பு. நட்பு வட்டத்தில் ஒத்த கருத்து, ஒத்த வயது என்று சில நடைமுறை விதிகள் உண்டு. ஆனால் அன்பு வட்டத்தில் எந்த வேறுபாடுமில்லாமல் எல்லோ ரும் கைகோர்த்துக் 'கலகல'வெனச் சிரித்துக் கருத்துக் களைப் பகிர்ந்து கொண்டு பயனளித்துப் பயன் பெற்று, இப்படி மேலும் மேலும் வட்டம் உறுதியுடன் விரியும் என்பதனால்தான் 'அன்பு வட்டம்'. சரிதானே!

கே. மஹமூதா தௌபீக், மேலப்பாளையம்.

தாய் என்ற போர்வையில், எவ்வளவுதான் மாமி யாரிடம் பணிந்து நடந்து கொண்டாலும், அவர்களுக்கு உரித்தான ஆணவத்தை நம்மிடம் பாய்ச்சும் போது, கோபம் ஏற்பட்டு விரக்தியடைய வைத்து விடு கின்றதே! என்ன செய்வது?

வ. சந்திரா மாணிக்கம், மதுரை.

தாய் எவ்வளவு திட்டினாலும் தப்பா கத் தெரிவதில்லை. ஆனால், மாமியார் சாதாரணமாகச் சொன்னாலும் தப் பாகப்படுகிறதே, ஏன்?

இந்த இரு கேள்விகளுக்கும் பதில் எழுதலாம் என்று எடுத்தால், சகோதரி மஹமூதாவின் கேள்விக்கு பதிலாக சகோதரி சந்திராவின் கேள்வி அமைந்திருக் கிறது. ஆணவம் என்று சொல்வதை விட அவர்கள் அதிகம்



உமது முன்னோர் உம்மை வாழ்த்தட்டும்!

"நாமும் நம் சந்ததியினரும்
நன்றாக இருக்கவே, நம் முன்னோர்க்கு
பித்ரு கர்மா செய்ய வேண்டும்."

--காஞ்சி ஸ்ரீ பரமாச்சாரியார்

"நாம் பித்ரு கர்மா செய்வதினால், பித்ரு தேவதைகள் திருப்தி
அடைந்து நம்மை ஆசீர்வதிப்பதால் நம் சந்ததியினர்கள்
மேன்மை அடைகிறார்கள்."

--முக்கூர் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நரசிம்மாச்சாரியார்

மத்ய கைலாஸத்தில்

பித்ரு கர்மா

• மத்ய கைலாஸத்தின் மூலக்கடவுளாகிய ஸ்ரீ ஆனந்த விநாயகரே, உங்களுக்காக "கர்த்தா"வாக பொறுப்பேற்று இந்த முன்னோர் வழிபாட்டைச் செய்வித்து அருள் புரிகிறார்.

• பித்ருக்களின் சஞ்சார சமயமான மதியம் 12 மணியளவில் ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவின் அருளுடன், பித்ரு தேவதைகளான ஸ்ரீருத்ரன் (ஸ்ரீ பரமேஸ்வரன்) மற்றும் ஸ்ரீ ஆதித்தியன் ஆகியோரிடம் முறைப்படி வேண்டியபின், பத்ரி மேடையில் உங்கள் சார்பாக உங்கள் முன்னோர்களுக்கு பிண்டம் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.

• வட இந்தியாவில் அமைந்திருக்கும் கயை மற்றும் பத்ரிநாத்திற்கு இணையாக இந்த முன்னோர் வழிபாட்டினை, முறையாகவும் முழுமையாகவும், மத்ய கைலாஸத்தில், நிறைவேற்ற இயல்கிறது என்பது இங்கு பித்ரு கர்மா செய்து வருவோரின் ஆத்ம அனுபவமாகும்.

விவரங்கள்:

1. இந்த முன்னோர் வழிபாட்டினை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களும் செய்யலாம்.
2. சாதி, இன பாகுபாடு கிடையாது.
3. விருப்பத்திற்கு உகந்த எவர்க்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.
4. ஒரு முறை கட்டளைத் தொகையைச் செலுத்தினால், கட்டளைதாரர்கள் வாழ்நாள் முழுதும் பித்ருகர்மா நடத்தப்படும். சில கட்டளை வகைகளில், கூடுதல் முதலீடு இன்றி, இத்திட்டம் தலைமுறை தலைமுறையாகத் தொடர வாய்ப்புண்டு.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

www.madhyakailas.org
& 91-44-2235 0859, 22300936.



Sri Ananda Vinayakar Charitable Foundation (Madhya Kailas), No.1, Sardar Patel Road, Tharamani Post, Chennai - 600 113, Tamil Nadu, India.

மிகச் சிறந்த பரிகாரம்



ஒரு நாள் ஒரு வயதான பெண்மணி பெரியவாளிடம் வந்து, "என் பையன் காலேஜுக்குப் போய் விட்டுத் திரும்பும் போது, மின் ரயிலில் அடிபட்டு இறந்து விட்டான். என்ன பாபம் பண்ணினேனோ தெரியலை! அவன் அல்பாயுசுல போய்ட்டதனால பேயா, பிசாசா அவன் அலையக் கூடாது. அதற்கு ஏதாவது ஹோமம், பரிகாரம் செய்ய வேண்டுமென எல்லோரும் சொல்றாங்க. பெரியவா என்ன சொல்றாரோ அதன்படிதான் செய்யணும்னு நான் ஆசைப்படறேன். பெரியவா ஏதாவது சொல்லணும்"னு சொல்லிவிட்டு அழுதாள். பெரியவர் சிறிது நேரம் மௌனமாக இருந்து விட்டு, "அழாதே அம்மா! உங்க கிராமத்துல வயல்ல வேலை செய்யற குடியானவ ஜனங்களுக்கு வெயிலில் குடிக்க மோர் குடு. உன் பிள்ளை நல்ல கதிக்குப் போயிடுவான், ஹோமம், பரிகாரம் அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேண்டாம்" என்றார். இதமான அறிவுரை இது என்று கூடியிருந்தவர்கள் பிரமித்துப் போயினர். வயிறு குளிர்ந்து வாழ்த்துவது ஒன்றுதான் மிகப் பெரிய ஆசீர்வாதம் என்பது புரிந்தது.

உரிமை எடுத்துக் கொள்வதாக எண்ணுங்கள். முற்காலத்தைப் போலல்லாமல், இப்போது நல்ல வாய்ப்புகள் உள்ளன. நேரடியாகவே மாமியாரிடம் (குரலை உயர்த்தாமல்) உங்களது குறையைச் சொன்னால் அதற்கு ஒரு தீர்வு ஏற்படலாம். எல்லாவற்றிற்கும் தொட்டால்சுருங்கியாகி விட்டீர்களானால், நீங்கள் மாமியாராகும் போது உங்கள் மருமகளுக்கு நீங்கள் நெருஞ்சி முள்ளாக வாய்ப்பிருக்கிறது. அது வேண்டாமே! 'இதுவும் கடந்துபோம்' என்ற பொன் மொழிதான் கடைப்பிடிக்கச் சிறந்த வழி.

நித்யசுகன்யா, சென்னை - 61.

வாழ்க்கையில் வெற்றி என்ற இலக்கை அடைய திட்டமிடுதல் அவசியமா? நீங்கள் எல்லாத் துறையிலும் சிறந்து விளங்குவதற்கான காரணம் இதுதானா?

உண்மையான வானவில்லை வட்டமாக வளைக்க முடியுமா? அந்த ஆசை நிறைவேற நாமே வண்ணத் தூரிகையால் வட்டமாகத் தீட்டலாம். அது போலத்தான் வெற்றி என்ற இலக்கை அடையத் திட்டமிடுதல். படிப்பில், முன்னேற்றத்தில், வாழ்க்கையில் நல்ல இலக்குகளை அமைத்துக் கொண்டு முயற்சி செய்யலாமே தவிர வெற்றிக் கனியை நம் மடியில் விழச் செய்வது என்பது நம் கையில் இல்லை! எல்லா வற்றிலும் குறையாத ஆர்வத்தோடு மனதில் வாங்கி நிறைத்துக் கொள்வது வெற்றி நம் கையருகில் வரும் போது எட்டி வளைத்துப் பிடிக்க உதவும் என்பது என் வாழ்வில் கண்ட உண்மை!

விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை - 78.

நாம், 'கடவுள் புண்ணியத்தில் நன்றாக நடந்தது' என்கிறோம். கடவுளிடம் ஏது புண்ணியமும், பாவமும்? கடவுள் ஆசியால், அனுக்கிரகத்தினால் என்று சொல்வதுதான் சரியல்லவா?

நல்வினை, தீவினைப் பயன்களைச் சீர்தூக்கி அதற்கேற்றவாறு பலன்களைத் தருவது நம்மை மீறிய சக்தி. எல்லாவற்றையும் கடந்து உள்ளே நமக்குச் சேம நிதியாக உதவும் புண்ணியம் என்பதுதான் உண்மை. 'தலை தப்பித்தது தம்பிரான் புண்ணியம்' என்கிறோமே. நல்வினையைச் சேமித்து வைத்தால் தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகையோடு போகும். ஆக புண்ணியம் செய்வது நீங்களானாலும், அதை தக்க நேரத்தில் உதவச் செய்வது பேரருள்தான்!

ஓம் நமசிவாய

"ஜோதிட ரத்னா"

டாக்டர் இலா.அம். கருணாகரன்



எதிர்கால பலன்கள்







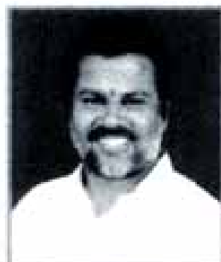
ஸ்ரீ சுகர் அகத்தியர்

நாடி ஜோதிட நிலையம்

பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த சப்தரிஷிகள், பதினெட்டு சித்தர்கள் வான் இயல், மருத்துவம், ஜோதிடம் ஆகியவற்றில் உள்ள இரகசியங்களை வாழையடி வாழையாக வரும் மனித சமூகம் தெரிந்து கொள்வதற்காக வேண்டி, ஓலைச் சுவடிகளில் எழுதி வைத்துள்ளனர். அவ்வாறு எழுதப்பெற்றஓலைச் சுவடிகள் மூலம் கை பெருவிரல் ரேகையைக் கொண்டும், ஜாதகத்தைக் கொண்டும், பிறப்பு முதல் ஆயுள் வரையிலான கல்வி, தொழில், வியாபாரம், உத்தியோகம், கலைப்பணி, பொதுப்பணி, திருமணம், திருமணத்தைப் பற்றிய விவரங்கள், குழந்தைகள், சொத்துக்கள் அடையும் காலங்களையும், கடன், வழக்கு, வியாதி, நட்டம், விரோதி, கண்டம் ஆகிய தீமைகளையும் அவற்றின் நிவர்த்திகளையும் போகர், சிவவாக்கியர், வசிஷ்டர் போன்றமகரிஷிகளால் எழுதப்பெற்றஓலைச் சுவடிகள் மூலம் படித்து எழுதியும் தருகிறோம்.

பழைய எண். 13/ புது எண் : 31,
மன்னார் (ரெட்டி) தெரு,
(கிருஷ்ணவேணி தியேட்டர் அருகில்) தி.நகர்,
சென்னை-600 017, தென்னிந்தியா,
போன்: 24360244, 55398367.

மும்பை விலாசம் : No: C1, Flat No: 123, 12th Floor,
Shree Shubh Karma Co-operative Housing Society Ltd.,
SSS Nagar, Koliwada, Sion East, Mumbai-400 037.
Ph. : 022-24013484 / 39544019



"ஜோதிட ரத்னா"
டாக்டர் இலா.அம். கருணாகரன்

மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ எங்களை நாடி வாருங்கள்; நன்மைகள் பெறுவீர்.

✤ மலை மீது பயணிக்கும் பொழுது வாந்தி வரும் அன்பர்கள் வயிற்றைக் காலியாக வைத்துக் கொள்ளவும். அந்த நேரத்தில் காப்பி, டீ, தண்ணீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்து விடலாம்.

✤ ஓர் ஊரில் சென்று ஹோட்டலோ அல்லது காட்டேஜோ பதிவுசெய்யும் பொழுது நீங்கள் அங்கு தங்கப் போகும் அத்தனை நாட்களுக்கும் உண்டான பணத்தை முதலிலேயே செலுத்தி விடாதீர்கள்.

✤ முதல் நாளுக்குரிய அட்வான்ஸ் தொகையை மட்டும் கட்டுங்கள். அந்த ஊர் கொஞ்சம் பிடிபட்டவுடன் வேறு நல்ல இடம் அமைந்தாலோ, அல்லது தங்கியிருக்கும் இடத்தின் வசதிகள் பிடிக்கவில்லையென்றாலோ உடனடியாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

✤ ஆட்டோ, தனி ஊர்தி எது அமைத்தாலும் பார்கெய்ன் பண்ணுங்கள். அல்லது முதலிலேயே அக்கம் பக்கத்தில் விசாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

✤ ட்ரெக்கிங் செல்பவரானால் கால்களில் ஸ்போர்ட்ஸ் ஷூ அணிவது உசிதம். பெண்களானால் சுடிதார் சௌகரியமாக இருக்கும்.

✤ அருவி, தண்ணீர் இருக்கும் இடங்களுக்குப் பிரயாணம் என்றால் ஆண்கள், குழந்தைகள் காலில் ஷூ, சாக்ஸ் அணிவதைத் தவிர்க்கலாம்.

✤ கூடுமானவரை கையில் லக்கேஜுடன் அலைவதைத் தவிர்க்கவும். பிஸ்கட்ஸ், ஸ்நாக்ஸ் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும்.

✤ தங்குமிடத்தின் தொலைபேசி எண்ணை ஊரில் இருக்கும் உறவினர்களுக்கு மறக்காமல் தெரியப்படுத்தவும்.

✤ ஏ.டி.எம். எல்லாச் சுற்றுலாத் தலங்களிலும் இருப்பதால் கையில் மொத்தப் பணத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு அலையாதீர்கள்.

✤ நீங்கள் சென்ற இடங்கள், தங்குமிடம், தொலைபேசி எண், பயணச் சீட்டு விவரம், முடிந்தால் பயணிக்கும் வண்டி எண் இவற்றை உங்களது டயரியில் குறித்து வைக்கவும்.

• காவ்யா

குழந்தைகளைக் கூட்டிக் கொண்டு டூர் போவோருக்கு :

✤ குழந்தைகளாக பாத்ரூம் போகணும் என்று கேட்கும் வரை வைத்துக் கொள்ளாமல் நீங்கள் அவ்வப்போது அவர்களை பாத்ரூமிற்கு அழைத்துப் போக வேண்டும். வரவில்லையென்றால்





அனுராக்

உங்கள் கனவுகளை





அக்ஷரா



அன்புக்கு அடித்தளமாய்

குடியிருப்பதற்கான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்கும்போது, உங்களுடைய எண்ணங்களும் விருப்பங்களும்தான் முக்கியம். அதனால் தான் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நாங்கள் மிக அதிக அக்கறை காட்டுகிறோம். கட்டட மனை அமைந்துள்ள இடத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலிருந்து, உங்கள் இல்லம் உருவாவதற்குத் தேவையான ஒரு சிறு ஆணி கூட எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது வரை எல்லாவற்றிலுமே எங்கள் கவனம் முழுமையாக இருக்கும்.

இந்த வீட்டுத் திட்டம் மேட்டுப்பாளையம் சாலையில் அமைக்கப்படுகிறது. வாழ்க்கைக்கு மிக அத்தியாவசியமான பள்ளிகள், கல்லூரிகள், வங்கிகள், டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்ஸ், மருத்துவமனைகள் எல்லாம் இந்தத் திட்டத்திற்கு மிக அருகிலேயே உள்ளன. இந்தத் திட்டம் மிக ரம்யமான சூழ்நிலையில் அமைக்கப்படுகிறது.

8.1 ஏக்கர் பரப்புள்ள இந்த இடத்தில் மொத்தம் 49 மாளிகை வீடுகள் (வில்லா) மட்டுமே

உடனே முடிவெடுங்கள்!

அத்துடன் உயர்ந்த தரத்திற்கான ஸ்ரீவத்ஸா முத்திரை
தாமதித்தால் இந்த வாய்ப்பு கிடைக்காது... இங்கே கட்டப்படுவது 49

ஆர்க்கிடெக்ட்டுகள் : சங்கர் அ

மேலும் விவரங்களுக்கு



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல்

உங்கள் நம்பிக்கை என்னும் அடித்தளம்



ISO 9001: 2000 Certified

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043,
பேக்ஸ்: 91-422-243 0899, Email: sreevatsa@
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா,
பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055 / 2556 5032 /

நனவாக்கும் வீடுகள்

atsa
ave
TORE



விஸ்வா



சைதன்யா



அமைந்திடும் இல்லங்கள்

கட்டப்படும். இவை அனைத்தும் தனித்தன்மையுடன் மிக அழகாக வடிவமைக்கப்பட்டு, நான்கு வகைகளில் கிடைக்கும்.

வகை	A	அனுராக்	2955	சதுர அடி
வகை	B	அக்ஷரா	2762	சதுர அடி
வகை	C	சைதன்யா	2692	சதுர அடி
வகை	D	விஸ்வா	2745	சதுர அடி

அழகான தோற்றம். கூடுதல் மதிப்பைக் கொண்ட, பயனுள்ள பல சிறப்பம்சங்கள், அத்துடன் உரிய கவனம் செலுத்தப்பட்ட வகையில் நான்கு நேர்த்தியான டிசைன்கள்.

கிளப் ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், உடற்பயிற்சிக்கான ஜிம், கோயில், 30 அடி அகலம் உள்ள அருமையான சாலைகள், லேண்ட்ஸ்கேப்பிங் செய்யப்பட்ட அழகான தோட்டப் பகுதி, சுற்றிலும் பாதுகாப்பான காம்பவுண்டு சுவர் என்றவாறு இன்னும் எத்தனையோ பல சிறப்புகள் இங்கே உண்டு...

ம் இருக்கிறது... அதைவிட வேறு என்ன வேண்டும்!
டுகள் மட்டுமே! உங்களுடைய இல்லத்தை இன்றே தேர்ந்தெடுங்கள்!
அசோசியேட்ஸ், கோயம்புத்தூர்

தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

துவே எங்கள் கட்டிடங்களுக்கு ஆதாரம்!

ந்தியா. போன்: 91-422-243 7422 / 244 1481 / 243 2184 / 243 2042
chtelindia.net Visit us at: www.sreevatsa.com
ான்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2595 7953 / 2596 1029-31
522 4087 Email: sreevatsa@vsnl.com

Anugrah Madison 3085

கட்டாயப்படுத்தாமல் அரை மணி கழித்துக் கேளுங்கள்.

❖ மாற்றுடை கைவசம் எப்போதும் இருக்க வேண்டும். தண்ணீர் குடிக்கையில் சட்டை ஈரம் ஆனாலோ உடனே மாற்றிவிட்டு ஈரத்தை உலர வைக்க வேண்டும். அதே போல் உள்ளாடைகள் இரண்டாவது எக்ஸ்ட்ரா வேண்டும்.

❖ ப்ளாஸ்டிக் கவர் இரண்டு மூன்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ டிராவல் மெடிசன்ஸ் என்று குடும்ப வைத்தியரிடம், குழந்தைகளுக்காக கேட்டு வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். (ஜுரம், இருமல், டயரியா.... பாண்ட் எயிட்...) அதை ஹோட்டல் ரூமில் வைத்து விடாமல் நீங்கள் வெளியே டூர் போகும் போது எடுத்துக் கொள்ளவும்.

❖ உங்கள் பாஸ்போர்ட், டிக்கெட், பணம், கிரெடிட் கார்ட் அடங்கிய கைப்பை உங்களிடமே இருக்க வேண்டும்.

❖ குழந்தைகள் உங்கள் கண் பார்வையிலேயே இருக்க வேண்டும்.

❖ எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு ஆல்டர்னேடிவ் வைத்துக் கொள்ளவும். எதிர்பாராதவிதமாக நாம் போகும் இடம் மூடியிருக்கலாம், அப்போது நாம் பெரிசாக அலட்டிக் கொள்ளாமல் வேறு ஏதாவது இடத்தைச் சுற்றிப் பார்க்க வேண்டியதுதான்.

❖ குழந்தைகளுக்கு நாம் பொறுமையாக ஆர்வமூட்டும் வகையில் நமக்குத் தெரிந்தவற்றை விளக்க வேண்டும். அவர்கள் ஏதாவது புதுமையான கேள்வி கேட்டால் விசாரித்துக் கூட பதில் கூறலாம்.

❖ நாம் எந்த ஊருக்கு உல்லாசப் பயணம் போகிறோம் என்பதை விட நாம் எப்படி போன இடத்தில் நடந்து கொள்கிறோம், எப்படி மகிழ்ச்சியைத் தக்கவைத்துக் கொள்கிறோம், ஏமாற்றம், பிரச்னை ஏற்பட்டால் எப்படி சமயோசிதமாகக் கையாளுகிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

❖ எல்லா இடமும் சுற்றி விட்டு மாலை அல்லது இரவு வீடு அல்லது ஹோட்டலுக்குத் திரும்பும் போது அசதி ஆளை அடித்துப் போடும்; அப்படியே தூங்கி விடாதீர்கள். நீங்களும் சரி, குழந்தைகளும் சரி ஒரு குளியல் போட்டு விடுங்கள். காலை மாலை இருவேளையும் குளித்தால் புத்துணர்ச்சியைத் தரும். மறுநாள் சுறுசுறுப்பாக உணர்வீர்கள்.

- மாதங்கி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : மாவு உருண்டை வகைகள் *கடைசி தேதி* : 15.05.2005

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



கணினி பகுதியை உங்கள் மங்கையர் மலருக்குள் மலரச் செய்ததில் இல்லத்தரசிகளிடமிருந்து அலை பாயும் வரவேற்பு. ஓகே. இந்த வாரம் நமது பச்சைக்கிளி சென்னையின் 'பொல்யூஷன்'னிலிருந்து விடுபட 'படபட'வென்று கோயம்பேடு கனி மார்க்கெட்டில் கொட்டிக் கிடக்கும் மல்கோவா மாம்பழங்களை அழகான செக்கச்சிவந்த அலகால் கொத்தித் தின்று ஜொள்ளு வழிய தனது பயணத்தை ரீஸ்டார்ட் செய்த போது அதன் பறவைப் பார்வையில் புதிதாகக் கண்ணில்பட்டது.. பெரம்பூர் சி.டி.டி.இ. மகளிர் கல்லூரி.

'சர்'ரென்று அங்கு லேண்ட் ஆன கிளியக்கா நேரடியாக மாணவிகளிடம் 'சாட்' செய்ய ஆரம்பித்து விட்டது. சரி சரி, இனி கிளியாச்சு அதன் கேர்ள்ஸ் களாச்சு.

கிளி : ஹாய், ஆனந்தி, பகவதி, சத்யாவல்லி, லக்ஷ்மி, ஷகிலாபர்வீன், அனிதா, ஸ்... செல்வி, என்னை மாதிரியே உங்க காலேஜூம் பச்சைப் பசேல்னு இருக்கே, குட்குட். சரி, பொண்ணுங்களா, இந்த வாரம் கணினி பகுதி உங்களை நம்பித்தான் இருக்கு. சரியா?

அனிதா : ஐய்யய்யோ கிளி, சிலிகான் குதிரையை நம்பி ஆத்துல இறங்காதே. ரொம்ப ஆபத்து!

கிளி : ஆஹா. ஆண் குதிரை, பெண்

காக்க காக்க பாஸ்வேர்ட் காக்க!

குதிரை, வரிக் குதிரை, பொய்க்கால் குதிரை, ஏன் மண் குதிரை கூட கேள்விப் பட்டிருக்கேன். இதென்ன கண்ணுங்களா? சிலிக்கான் குதிரை? அமீர்கான், ஷாருக் கான் மாதிரி சிலிக்கான்ங்கிற நடிக ரோட குதிரையா? (எல்லோரும் சிரிக் கிறார்கள்).



ஷகிலா பர்வீன் : ஐய்யோ கிளி, உனக்கு நல்லா ஊர் சுத்த மட்டும் தான் தெரியுது. மண் குதிரையை நம்பி ஆற்றில் இறங்காதேங்கிறதைத்தான் நம்ம அனிதா உட்டாலக்கடியா சொல்லி உன்னைக் குழப்பியிருக்கா. சிலிக்கான் வேலி (Silicion Valley) ன்னு அமெரிக்காவிலிருக்கிற கலிபோர்னி யாவை சொல்வாங்க. அது ஒரு கம்ப் யூட்டர் சிட்டி மாதிரி. எல்லா பெரிய கம்பெனிகளும் அங்க இருக்கும்.

கிளி : அடடா, என் கூண்டுதான் உலகம்னு நினைசிட்டிருக்கேன். ம்... ஆனா வானம் மாதிரி உங்க அறிவுதான் பரந்து விரிஞ்சிருக்கு. உங்களை மாதிரி என் கிளியம்மாவும் கிளியப்பாவும் படிக்க வைச்சிருந்தாங்கன்னா அட்லீஸ்ட் பிட் அடிச்சாவது பரீட்சையில பாஸ் ஆகி யிருப்பேன் ம்ஹூம்...

சத்யாவல்லி : ஹே கிளி, கம்ப்யூட்டர் எக்ஸாமை பிட் அடிச்செல்லாம் பாஸ் பண்ண முடியாது தெரியுமா? அப்படியே பிட் அடிச்சாலும் எங்க மேம் வந்து 'பைட்' பண்ணிடுவாங்க. அதாவது கடிச்சிடு வாங்க!

கிளி : ஆத்தாடி... இது மாதிரி இந்த ஊர் டீச்சர்களெல்லாம் ஸ்டிரிக்டா, கையில பிரம்போட இருக்கிறதாலதான் 'பெரம்பூர்'னு பேர் வைச்சிருக்காங்க போலிருக்கு.

செல்வி : க்ளாஸ் நடக்கும் போது ரொம்ப கடியா இருந்த துன்னா என்னய்யா, ரொம்ப பைட் டிங்கா அதா வது, கடியா

கம்ப்யூட்டர் அறிவு

Silicon : ஓர் இடத்தின் பெயர். பல பன்னாட்டு எம்.என்.சி. கம்பெனிகள் உள்ளடக்கிய ஓர் பள்ளத்தாக்கு.

Bit : கம்ப்யூட்டர் fileகளின் அளவு.

Byte : இதுவும் ஓர் அளவுதான்.

Scan Disk : கணினியின் டிஸ்க்கு களின் நிலை, file களின் நிலை ஆகிய வற்றை அறிய உதவுவது.

End Task : எல்லாம் முடிந்து ஒட்டுமொத்தமாக மூடுதல்

Format : கணினியை வடிவமைத் தல் அல்லது சீரமைத்தல்

Log-IN : அனுமதி பெற்று உள்ளே செல்லுதல்

Password : ரகசியக் குறியீடு.

- ஆண்டோ பீட்டர், கணினி எழுத்தாளர்



இருக்கேன்னு சலிச்சுப்போம். 'கடி ஜோக்'ங்கிறதே எங்க அகராதியிலே இனி கிடையாது. சமர்த்தா 'பைட் ஜோக்'னு மாத்திட்டோம். கடிதம், கடிவாளம், தேக்கடி, சவுக்கடி, வாங்கடி, போங்கடி...ன்னு எங்கெங்கெல்லாம் 'கடி'ங்கிற வார்த்தை வருதோ அதையெல் லாம் Byteன்னு மாத்திடப் போறோம். என்ன நான் சொல்றது?

இனி : ஸ்...ஸ்... நீ பேசறதுதான் ரொம்ப பைட்டிங்கா இருக்குப்பா. ஏய், லக்ஷ்மி, ஏன் மூக்கையே உத்து உத்து பார்த் திட்டிருக்கே. உன்னை மாதிரியெல்லாம் தங்க மூக்குத்தி, காதுல டாலடிக்கும் கம்மல் போட எனக்கு வசதியில்லைப்பா. விளையாட்டுல நான் தொலைச்சுரு வேன்னு என் மம்மி மறுத்துருச்சு. ப்ச்...

லக்ஷ்மி : அச்சச்சோ, விட்ரு. கோபத் துல ரொம்ப சிவக்குறே நீ. இங்க பார், உனக்கு எந்தக் கவலையானாலும் உடனே ஸ்கேன் டிஸ்க் செஞ்சு உன் சோகம், மைனஸையெல்லாம் போக்கிறணும். அதையும் தாண்டி எசகுபிசகா பிரச்னை யில மாட்டிக்கிட்டா, எண்ட் டாஸ்க் கொடுத்து எதையாவது இழந்தாலும் பரவாயில்லைன்னு பிரச்னையிலிருந்து மீளணும். அப்படியும் பிரச்னைகள் தொடருதா, உன்னை முழுசா ஃபார்மட் பண்ணி உன் எண்ணங்களையும் செயல் களையும் புதுசா மாத்திடணும். அவ் வளவுதான். ஃலைப் ரொம்ப சிம்பிளாயிடும்.

இனி : அடடா, என் ஆண்டாளே, இந்தப் பிள்ளைகளை என்றும் நீ 'காக்க காக்க'.

ஆனந்தி பகவதி : வாவ். சூப்பர் படம் அது. தெரியுமா? இனி, நாங்க ரெண்டு பேரும் ட்வின்ஸ். சூலமங்கலம் சகோதரி கள் மாதிரி நாங்களும் இப்போ கந்தர் சஷ்டி கவசம் பாடறோம். கேட்டுக்கோ.

லாக்-இன் தன்னை
எதிர்வேல் காக்க
யூஸர்நேம், பாஸ்வேர்ட்
கதிர்வேல் காக்க
இன்டர்நெட் தன்னில்
உலவிடும் நேரம்
இடர் ஏதுமின்றி
இனியவேல் காக்க

எங்கே நாங்க சொன்னதை திருப்பிச் சொல்லு பார்ப்போம்.

மற்றவர்கள் : ஹேய், இனி இலியா யிடுச்சு. வா வா நாம பறந்துருவோம். விடு ஜூட்!

- ச.ந. கண்ணன்

படங்கள் : **ராஜன்**



மாம், பதினைந்தே வயதான பெண்தான்.

ஆனால், பையனுக்கு மட்டும் என்ன அதிக வயதா?

இருபத்தியொன்று?

அதற்கு மேலே இருக்காது. ஒருவேளை ஒன்றிரண்டு கூட இருக்கலாம்.

பூர்ணிமா காரின் டிரைவர் சீட்டில் உட்கார்ந்து யாரோ ஓர் இளைஞன் காரை ஓட்டிக் கொண்டு வருவதை குதூகலத்துடனும், ஆர்வமும், ஆச்சர்யமும் நிறைந்த கண்களுடன் பார்த்தபடி நின்று கொண்டிருந்தாள். இது அவள் வரையில் ஒரு புதுமையான காட்சி தான். இத்தனை பெரிய மோட்டார் வண்டியில் இப்படி யாரும் ஊர் சுற்றி வந்ததை அவள் இதுநாள் வரை பார்த்ததில்லை.

இந்தக் கிராமத்திற்கு இது புதிய திடீர் வருகைதான். அந்தப் பையன் காரிலிருந்து இறங்கி வந்தான்.

அவனைப் பார்த்ததும் ஒரு ஆச்சர்யமான உவமை பூர்ணிமாவுக்கு நினைவுக்கு வந்தது. இரண்டு நாட்களுக்கு முன்புதான் 'கச்சனும் தேவயானியும்' என்ற நூலை அப்பா சேகரித்து வைத்திருந்ததிலிருந்து எடுத்துப் படித்து முடித்திருந்தாள். அதைப் படித்திருக்காவிட்டால், அந்த உவமை, அந்தப்

2

வங்க மூலக்கதை :
ஆஷா பூர்ணாதேவி
தமிழாக்கம் :
புவனா நடராஜன்

புதுமையான உணர்ச்சி அவனுக்கு வந்திருக்காது.

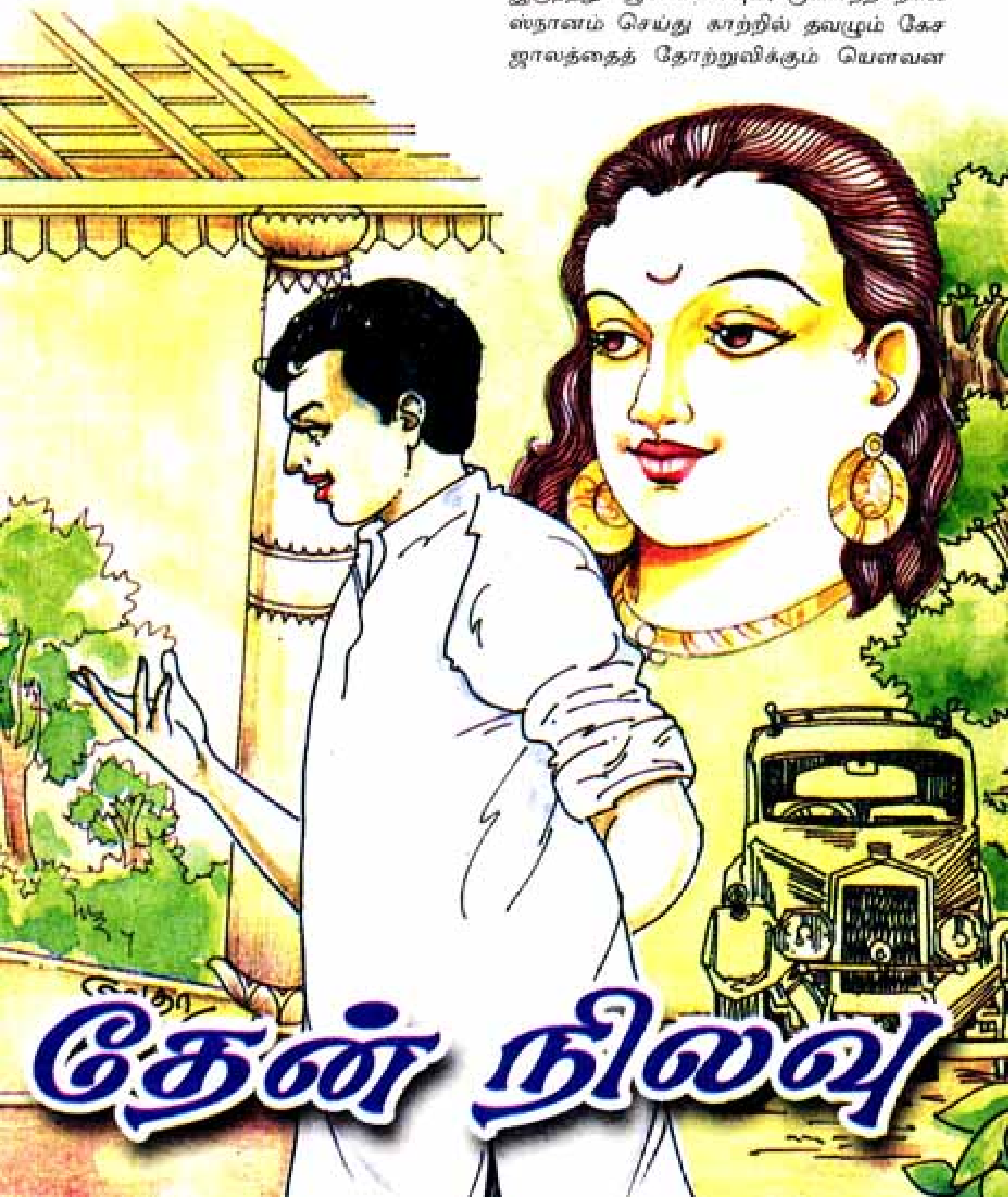
அந்தக் கதையில் வந்த காட்சிகள் மனதில் ஓடின.

தேவகுரு பிரஹஸ்பதியின் புத்திரன் இப்படித்தான் இருந்திருப்பானோ? திடீரென்று, சுக்ராச்சார்யரின் குடிசைக்கு முன்னால் தேவயானியின் முகத்துக்கு எதிரில் வந்து நின்றானே?!

சந்தன மணம் கமழும் கூந்தல். கழுத்தில் புஷ்பமாலை. அதரத்திலும் நயனத்திலும் சரளமான, இனிமையான புன்னகை. எத்தனை பிரகாசமான, ஒளிபொருந்திய முகம்!

ஆச்சர்யம், ஆச்சர்யம்.

காவியத்தின் வரிகள் ஒவ்வொன்றாக நினைவுக்கு வந்து, உடல் முழுவதும் ஊசியால் குத்துவது போலிருந்தது பூர்ணிமாவுக்கு. தேவயானிக்கும், பூர்ணிமாவுக்கும் எல்லா விஷயங்களிலும் நிறைய ஒற்றுமை இருந்தது! பூர்ணிமாவும், குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்து காற்றில் தவழும் கேச ஜாலத்தைத் தோற்றுவிக்கும் யௌவன



சுந்தரியாக தனியாக, கையில் பூஜைக்காக வைத்திருந்த மாலையுடன் நின்றிருந்தாள்.

வாழ்க்கையில் இத்தகைய சந்திப்பு மிக அபூர்வமாகத்தான் நிகழும்.

"இதுதானே சஞ்ஞா தீர்த்தரின் வீடு?"

குரல் காதில் விழுந்ததும் ஒருகணம் திடுக்கிட்டுப் போனாள் பூர்ணிமா. பதற்றத்துடன், 'சஞ்ஞா தீர்த்தரின் வீடா?' என்று யோசித்தாள்.

''ஆமாம். சத்யஷங்கர் சஞ்ஞா தீர்த்தர்? அக்கம் பக்கத்திலிருப்பவர்கள் அப்படித்தான் சொன்..."

இதற்குள் பூர்ணிமா சமாளித்துக் கொண்டாள். கையிலிருந்த மலர் மாலை இருந்த கூடையை கைவிரல்களில் இடுக்கிக் கொண்டு, "ஆமாம். இந்த வீடுதான். அவர் என் தாத்தாவாக இருந்தார்" என்றாள்.

"சரி... உங்கள் தகப்பனார்? வந்து... வந்து அவர் பெயர் எனக்கு சரியாகத் தெரியாது."

அவன் குரல் தடுமாறியது. இளைஞன் மென்மையாகச் சிரித்தான்.

"அப்பாவின் பெயர் ஸ்ரீசிவசங்கர் காவ்யதீர்த்தர்.... உங்களுக்கு அவரைப் பார்க்க வேண்டுமா?"

"ஆமாம்... வந்து... ஒரு கடிதம் இருக்கிறது. என் அம்மா கொடுத்தார்கள்... இந்த வீட்டின் சிஷ்யவம்சத்தினராக நாங்கள் ரொம்ப காலமாக இருந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று அம்மா சொன்னார்கள். என் அப்பா... ஹாட்கோலாவின் ஜதீந்திரநாத் ராய்..."

"சரி... ஆனால் அப்பாவைப் பார்க்க வேண்டுமென்றால் சிறிது நேரம் காத்திருக்கும்படியாக இருக்கும். பூஜை செய்து கொண்டிருக்கிறார்" தன்னை எத்தனையோ சமாளித்துக் கொண்டுதான் பூர்ணிமா பேசினாள். ஆனாலும் அவளையுமறியாமல் குரல் நடுங்கியதோ?

பூர்ணிமாவை இதற்கு முன்பு யாராவது, 'நீங்கள்' என்று சொல்லி மரியாதையாகப் பேசியிருக்கிறார்களா? எங்கே? இங்கே இளமைப் பருவத்தின் புது அறிமுகங்களிடையே இந்த அலங்காரம் நிறைந்த மரியாதைக்கெல்லாம் இடமேது? அப்படியும், சிவசங்கரைத் தேடி வரும் சிஷ்யர்கள் சின்னவர்கள், பெரியவர்கள் எல்லாருமே பூர்ணிமாவை இதுநாள் வரை, நீ என்றுதான் சொன்னார்கள்.

'நீங்கள்' என்பது புல்லரிக்க வைக்கும் புதுமையான வார்த்தை!

''ஒரு நிமிஷம் இருங்கள்... நான் தெரிந்து கொண்டு வருகிறேன்" சொல்லிவிட்டு வீட்டிற்குள் ஓடினாள் பூர்ணிமா. பூக்கூடையை தந்தையின் அருகில் வைத்தாள்.

சிவசங்கர் சந்தனம் அரைத்துக் கொண்டிருந்தார்.



மணத்தக்காளிக் காய் வத்தல் குழம்பு

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, வெங்காயம், வெந்தயப் பொடி போட்டு தாளித்து கெட்டியான புளிக் கரைசலை விடவும். மஞ்சள் தூள், உப்பு அளவாய்ச் சேர்த்து, இதனுடன் நெய்யில் வதக்கிய மணத்தக்காளிக் காய்களைப் போட்டு சுருள வதக்கவும். காய்கள் உடையாதபடி, குழம்பு வற்றி துவையல் பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும். இது வாய்ப் புண், வயிற்றுப் புண்ணை குணமாக்கும் மூலிகைக் குழம்பாகும்.புளிக்கரைசலைக் குறைவாகவும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பூண்டுப் பிரியர்கள் பூண்டு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- ஜி. அருள்ராணி.

வெயில் காலத்தில் நெல்லிக்காயைத் தட்டி, ஒரு துணியில் கட்டி தண்ணீர் பானைக்குள் போட்டு வைத்திருங்கள். நெல்லிக்காய் ஊறிய இனிப்பான தண்ணீருக்கு எப்படிப்பட்ட தாகமென்றாலும் தணிந்து விடும்.

- மாலு



"யாரோ ஒருத்தர் வந்திருக்கிறார். வாசலில் உங்களுக்காகக் காத்திருக் கிறார்..."

"ஒருத்தரா? யாரது? பார்க்க எப்படி இருக்கிறார்?"

"ஒருத்தர்னா... சாதாரணப் பையன் வேற பெரியவர்னு யாருமில்ல..." சிறிது தயங்கி விட்டு, "பெரிய மோட்டார் வண்டியில் வந்திருக்கார் ஹாட் கோலாவோ... இல்ல... வேற எங்கிருந்தோ, யாரோ ஜதீந்திரராயின் பிள்ளையாம். அவருடைய அம்மா கொடுத்த கடி தத்தை எடுத்துக் கொண்டு வந்திருக் கிறார்."

சிவசங்கருக்கு சரியாக யாரென்று தெரியவில்லை. ஆனாலும் புரிந்து கொண்டார்.

பழைய சிஷ்யக் குடும்பம் ஒன்றி லிருந்து யாரோ வந்திருக்கிறார்கள் போலிருக்கிறது.

"காந்தி எங்கே?"

காந்தி, பழைய வேலைக்காரி. பெண் ணுக்குப் பெண். ஆணுக்கு ஆண். இந்த வீட்டின், வாழ்க்கை என்னும் யாத்திரை யின் முக்கியமான உயிர்நாடி அவள். தாயில்லாப் பெண்ணான பூர்ணிமாவை வளர்த்துப் பெரியவளாக்கி, விட்டிருக் கிறாள்.

"காந்தி.. பக்கத்தில் யார் வீட்டிலோ வேலை செய்யப் போயிருக்கிறாள்."

"அப்படியா?"

"நல்லது. நீயே போய்க் கொஞ்சம் ஏதாவது சொல்லி உட்கார வை. என் னால் பூஜையில் நடுவில் எழுந்து வர முடியாது" என்றார்.

ஆனால் இந்த பூர்ணிமாவுக்கு எங்கிருந்துதான் இத்தனை வெட்கம் வந்ததோ?

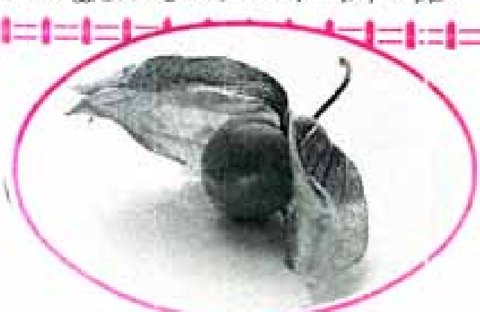
அவள் படித்த கதையில் வரும் இளைஞனைப் போன்ற இன்னொரு இளைஞனை, தானே, அவன் எதிர்ல் நின்று பேசுவாளா? அவனைக் கூப்பிட்டு உட்காரச் சொல்வாளா?

"ஆங்... அவர் நின்று கொண்டுதானே இருக்கிறார்" என்று அவசரம் அவசர மாகச் சொன்னாள்.

சிவசங்கர் சட்டென்று சிரித்து விட் டார். "நின்று கொண்டுதான் இருப்பார். நாம கூப்பிட்டு உட்காரச் சொல்லா விட்டால் அவர் எப்படிம்மா உட்காரு வார்? போ... கூப்பிட்டு உட்கார வை. என்ன இருந்தாலும் நம்மைத் தேடி வரத

ஆம்லா என்றால் நெல்லிக்காய் என்று பொருள். ஆம்லா கா சுபாரி என்று மராட்டியர்கள் நெல்லிக்காயில் ஒரு வகை மருந்து உருண்டை செய்கிறார்கள். பிரயாணங்களின் பொழுது இதை வாயில் அடக்கிக் கொண்டால் வாந்தி வராது.

- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர்.





ஹலோ! 'நாமும் மற்றவரைப் போல கார் மற்றும் டூ-வீலர் ஓட்ட வேண்டும், எங்கு கற்பது? யாரிடம் கேட்பது? காஸ்ட்லியாக இருக்குமோ?' என்ற எண்ணம் நம்மிடையே பலருக்கு இருப்பது உண்மைதானே? ஏன் இந்த கூச்சம், தயக்கம்? உங்களுக்காகவே, ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியாக கார் மற்றும் ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா ஆகியவற்றில் டிரைவிங் கற்றுக் கொள்ள மேலும் தாமதிக்காமல் உடனே எங்களை அணுகவும். கோடை விடுமுறையில் ஒரு பயனுள்ள பயிற்சி உங்களுக்காகவே!

ஹலோ! ஒரு நிமிடம்!
நீங்களும் டிரைவிங் கற்கலாமே!



டீன்ஏஜ் முதல் 50 வயது வரை. **சாண்ட்ரோ, மாருதி,** ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா இவைகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல. ஆண்களுக்கும் மிக எளிதாக விரைவில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

இதோ வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல் உரிமையாளர் திருமதி வள்ளி அவர்களுடன் ஒரு சிறு உரையாடல்:

நீங்கள் விரைவாக எளிதாகப் பாதுகாப்பாக வாகனங்களை இயக்க கற்றுக் கொடுப்பது எப்படி?

"முதல் நாள் அவர்களுக்கு மனப்பயிற்சி கொடுப்போம். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை, உடல் வலு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகப்படும். பிறகு அவர்கள் இயக்க விரும்பும் வாகனம் பற்றி விளக்குகிறோம். அடுத்ததுதான் அவர்களுக்கு வாகனம் இயக்கக் கற்றுத் தருகிறோம். அவர்களின் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி விடுவதால் எளிதாகப் புரிந்து சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொள்கிறார்கள்" என்கிறார்கள் திருமதி. வள்ளியும் அவரது கணவர் திரு. வள்ளியப்பனும்.

கணவன் – மனைவி இருவரும் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? நீங்கள் உடனே தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)



புது எண். 13 (ப.எண்.7) தண்டபாணி தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 17.
(பனகல் பார்க் அருகில்,வெங்கட்நாராயணா ரோடு எதிரில்; வேளாங்கன்னி பள்ளி அருகில்)
Ph. Off : 24364815, 52126780 Res : 24842466
செல்: 9840043648, 9381023273

அலுவலக நேரம் :
காலை 6.00 மணி முதல் மாலை 8.00 மணி

குறிப்பு : பெண்களுக்குக் கற்றுத்தர பெண் பயிற்சியாளர்கள் உண்டு.

ADVT

விருந்தாளி இல்லையா?"

வந்த வேகத்திலேயே திரும்ப வேண்டியிருந்தது பூர்ணிமாவுக்கு. முதலில் வராந்தாவைப் பார்த்தாள். முன்பு இங்கேதானே குருவுக்குச் சமமான வர்கள் உட்கார்ந்து கொள்வார்கள். கட்டிலின் மீது நல்ல படுக்கை விரித்து வைத்திருக்கும். காரணமில்லாமல் படுக் கையைக் கையினால் சிறிது துழாவி உதறி விட்டு, வெளியே போனாள் பூர்ணிமா.

'எங்கே அவர்?'

ஆச்சர்யம்தான்.

எங்கே போய் விட்டார்?

இங்குமங்கும் எட்டிப் பார்த்தாள்.

"என்னைத் தேடுகிறீர்களா?"

வில்லை."

"நீங்கள் ரொம்ப வயதானவர். அத னால் உங்களுக்கு எல்லாமே தெரி கிறதோ?"

"உங்களை விட ரொம்பப் பெரியவன்."

"சரி, அப்பா, உங்களை வீட்டுக்குள் வந்து உட்காரச் சொன்னார். அப்பா வெளியில் வர நேரமாகும்."

"உட்காருவதா? வீட்டுக்குள் உட் கார்ந்து என்ன செய்வது? இங்கேயே சுற் றிக் கொண்டிருக்கிறேன்."

"சரி, சுற்றிக் கொண்டிருங்கள். ஆனால் இன்னும் ஒரு மணி நேரம் சுற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டியிருக்கும்."

வெள்ளரிக்காய் கசக்கிறதா? இரு முனைகளையும் நறுக்கிவிட்டு சிறிது உப்புத்தூளை நறுக்கிய பகுதியில் தடவி தேய்த்தால் நுரை வரும். அந்த நுரையைக் கழுவி விட்டால், வெள் ளரிக்காயில் கசப்பு நீங்கி விடும்.

- ஜரினா பானு

வீட்டின் பின்பக்கத்தில் புதர்கள் மண் டிக் கிடந்த தோட்டத்துப் பகுதியிலிருந்து வெளியே வந்த அந்த இளைஞன், சிரித்த முகத்துடன், "நான் உங்களுடைய தோட் டத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். இதோ பாருங்கள்! இதற்குள் இரண்டு கொய்யாவைத் திருடியும் விட்டேன்" என்றான்.

மிக சர்வசாதாரணமாக என்ன மாயம் செய்தானோ?

சட்டென்று அவனைக் கட்டிப் போட்டிருந்த கயிறு அறுந்து, பூர்ணிமா எப்படி, சகஜமானாள்?

"திருடி விட்டு யாராவது அதை எடுத்துக் காட்டுவார்களா?"

"இஷ்... நல்ல பையன்கள் திருடு வார்களா?"

"செய்வார்கள், நன்றாகச் செய் வார்கள்" அவன் சிரித்தான். "நீங்கள் சின்னவர். அதனால் உங்களுக்குத் தெரிய

இளைஞன் சிரித்துக் கொண்டே, "அதனால் என்ன? பேசிக் கொண்டே நடந்து கொண்டிருந்தால் நேரம் நிமிஷத் தில் பறந்து விடும்" என்றான்.

"ஆகா! நல்லது. நானும் உங்களுடன் சுற்ற வேண்டும் போலிருக்கே?"

"சுற்ற மாட்டீர்களா?" ஏக்கத்துடன் பார்த்தான்.

"அதெப்படி? வேறே வேலையில் லையா எனக்கு?"

"வந்திருக்கும் விருந்தாளியை கவனிப் பதும் ஒரு வேலைதானே?"

"அதைவிடப் பெரிய வேலை இருக்கு எனக்கு."

"என்ன வேலை?"

பூர்ணிமாவுடன் இதுவரை யாராவது இப்படிப் பேசியிருக்கிறார்களா? பேசு வதற்காக மட்டுமே யாராவது அவளைத் தடுத்துத் தன்னுடன் இருத்திக் கொள்

டிருக்கிறார்களா? வெறுமே பேசிக் கொண்டிருப்பதில் மட்டுமே இத்தனை சுகம், இத்தனை கிளர்ச்சி இருக்கக்கூடும் என்று இதற்கு முன் யாராவது பூர்ணிமாவுக்கு சொல்லியிருக்கிறார்களா? குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து தெரிந்த உலகத்தில் தானே தனியாகத்தான் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள்.

பேச்சின் மயக்கத்தில் உன்மத்தமாகி விட விரும்பியது மனம்.

"என்ன வேலை?"

"சமையல், கிமையல் இப்படி எத்தனையோ..."

"இஷ்... சமையல் கிமையல் இப்படி எத்தனையோ... இத்தனை சின்னப் பெண் சமையல் செய்ய முடியுமா என்ன?"

"சின்னப் பெண்ணா?" கலகலவெனச் சிரித்தாள் பூர்ணிமா. "அப்போ என்னை 'நீங்கள்' என்று கூப்பிடுகிறீர்கள்?"

"நீங்கள் என்று ஏன் சொல்லுகிறேன் தெரியுமா? அது... அது வந்து... ஒரு மரியாதைக்காகத்தான்... இல்லாவிட்டால் நீங்களே சொல்லுவீர்கள்.. இந்த கல்கத்தா பையனுக்கு மரியாதையே தெரியவில்லை... வெறும் பட்டிக்காட்டு பூதம் என்று..."

"பட்டிக்காட்டில் இருப்பவர்களை நாங்கள் பூதம் என்று சொல்வதில்லை. நகரத்திலிருக்கும் நீங்கள்தான் சொல்வீர்கள்..."

"நாங்கள் அப்படிச் சொல்வதில்லை."

"அப்போ நீங்கள் வேறு மாதிரி மனிதர்கள் போலிருக்கு."

"என்னைப் பற்றி நானே சொல்லிக் கொள்ளக் கூடாது. அந்த நகரத்தை விட்டுத் தேடிக் கொண்டு, இத்தனை தூரம் வந்திருக்கிறேனே, ஏனென்று சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?"

"எனக்கு எப்படித் தெரியும்?"

"மந்திர தீட்சை எடுக்கத்தான்!"

"ஆனால் அப்பா அதெல்லாம் இப்போது செய்வதில்லையே."

"செய்வதில்லையா?"

"இல்லை. எத்தனையோ பேர் வந்து விட்டுத் திரும்பிப் போகிறார்களே."

"அப்படியா? ஆனால் ஏன்?"

"யாருக்குத் தெரியும்? குருவாக இருக்கிறது அத்தனை சுலபமில்லைன்னு அப்பா சொல்லுவார்."

"ஆனால் பழைய சிஷ்யர்களுக்காக...?"

"அது என்னவோ நிறைய பேர்கள் வருகிறார்கள். இப்படித்தான் சொல்லுகிறார்கள்..."

"உங்கள் அப்பா சொல்லுவது சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது. அவரைப் பார்க்க ஆசையாக இருக்கு."

"வாருங்கள்... இத்தனை தூரம் வந்த பிறகு பார்க்காமலா போகப் போகிறீர்கள்? இன்னும் சிறிது நேரம் கழித்து வந்திருந்தால் இத்தனை கஷ்டப்பட வேண்டாம்."

"கஷ்டமா? என்ன கஷ்டம்?"

"இதோ, இத்தனை நேரம் காத்திருக்க வேண்டிய கஷ்டம்."

"இத்தனை நேரம் காத்துக் கொண்டிருப்பதில் எனக்கு மிகப் பெரிய லாபம் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கிறதே, அதைப் பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்?"

"லாபமா? என்ன லாபம்?"

புரியாமல் முகத்தை நிமிர்த்திப் பார்க்கிறாள் பூர்ணிமா.

"லாபம்தான்."

திடீரென்று பெரிதாக உரக்கச் சிரித்தான் இளைஞன். "இதோ இரண்டு பெரிய கொய்யாப்பழம் கிடைத்திருக்கிறதே..."

இந்தச் சிரிப்பைக் கேட்டு பயந்து போனாள் பூர்ணிமா!

(நிலவு வளரும்)



மருந்துக் கடையிலிருந்து மருந்துகள் வாங்கி வந்ததும், மருந்துகளின் பெயரை டைரியில் எழுதி வைத்து விட்டால் மருந்துச் சீட்டு காணாமல் போனாலும், சீட்டுக்காக தேடி அலைய வேண்டாமே!

- அ. லக்ஷ்மிதேவி.





இந்த மாதம் மகுடம் சூட்டப்பட்டுள்ள வாசகி லக்ஷ்மி சங்கர். மலரில் அவரது பங்களிப்பை ஒரு நீ...ளப்பட்டியலாக அனுப்பியுள்ளார். அதன் சுருக்கம் இதோ :

நான் எழுத்துலகில் முதன் முதலில் கால் பதித்தது 'மங்கையர் மலரில்'தான். முன்னாள் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களின் வழிகாட்டலில் எனது பெரும்பாலான கட்டுரைகள் மருத்துவம் சார்ந்ததாகவே அமைந்து விட்டன. வீட்டில் என்னைப் 'பாதி டாக்டர்' என்றும், என் கணவர் மட்டும் 'அரைகுறை டாக்டர்' என்றும் அழைக்கும் அளவிற்கு என் எழுத்துகளில் ஏக டெட்டால் நெடி. என் எழுத்துப் பணி 1985 முதல் 1994 வரை மிகத் தீவிரமாக இருந்தது, பிறகு குறைந்தாலும் அந்த 'பொற்காலம்' எனக்கு உண்மையிலேயே மனநிறைவைத் தந்தது.

மருத்துவக் கட்டுரைகள், பேட்டிகள்

டாக்டர் கேள்வி - பதில் (புனைபெயரில் "சுபா பாரதி") - ஜனவரி 88 முதல் செப்டெம்பர் 88 வரை
டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் - 9 கட்டுரைகள்
வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாம் தொடர்
1989 முதல் 1990 - 11 கட்டுரைகள்
சிறுநீரகத்தின் பெருங்கதை - 15 கட்டுரைகள்
விலகினாலும் தொடரும் தொல்லை - 3 கட்டுரைகள்
ஆகஸ்ட் 85 முதல் நவம்பர் 85 வரை.

அபார்ஷன் ஆபத்தானதா? -	பிப்ரவரி 86
உங்கள் மகளைக் கொஞ்சம் கவனியுங்கள்! -	ஜூலை 86
இரத்த தானம் ('தானங்கள்'-1)	பிப்ரவரி 87
மஞ்சள் காமாலை -	ஜூன் 87
அம்மை நோய்கள் -	ஜூலை 87
கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் -	ஆகஸ்ட் 87
பெண்களைத் தாக்கும் எலும்பு நோய் -	மார்ச் 88
இரைச்சலின் பிடியில்... -	டிசம்பர் 88
பொதுக் கட்டுரைகள் சில :	
பஜனை மடமாகிறதா மாதர் சங்கம்? -	அக்டோபர் 89
எதிர்கால நவராத்திரி -	அக்டோபர் 89
ஜப்பானில் கொலு -	அக்டோபர் 90
உடல்+மனம்+பக்தி = உணவு -	ஆகஸ்ட் 91
நகரத்தார் வீட்டுக் கொலு -	செப். 92
வாழ்க்கையே ஒரு கொலுப்படி -	அக்டோபர் 93

வெள்ளி விழா மங்கை!



ஃப்ளாட் வாழ்க்கை சொர்க்கமா? நரகமா?
கல்வியில் தேவை வெ(ற்)றியா?
நாகஜ்ஜா - பாகஜ்ஜா - நகைச்சுவைச் சிறுகதை - தீபாவளி இதழ்
இம்மாத இல்லத்தரசி
"இந்தியன் பிஸா" - 3ம் பரிசு - ஆகஸ்ட் 2004

கட்டுரைக்கு ரூ. 50 என்றால் கூட சுமார் 5,000 ரூபாய் வரை பரிசாகப் பெற்றுள்ளேன்.

- **லக்ஷ்மி சங்கர்**











முதல் பரிசு :
பட்டர்ஃபிளை வழங்கும்
ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்
மற்றும் பிரஷர்பான்

பொருள் : 'பூ' ஜூஸ்

நவரச 'பூ' ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :
தாமரைப் பூ - 3,
ரோஜாப் பூ - 15 (பன்னீர் ரோஜா)
மகிழம்பூ - 1 கப்,
அகத்திக் கீரை பூ - 1 கப்,
வேப்பம் பூ - ½ கப்,
புளியம் பூ - ½ கப்,
முருங்கைப் பூ - 1 கப்,
செம்பருத்திப் பூ - 10 (ஒற்றை இதழ்)
ஆவாரம் பூ - 10 (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்),
ரோஸ் எஸன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்,

இம்மாத இல்லத்தரசி

ராஸ்பரி ரெட் கலர் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1½ லிட்டர் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து பூ இதழ்களைப் போட்டு தண்ணீர் 1 லிட்டராக ஆகும் வரை கொதிக்க விடவும். ஆறியபின் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். கனமான பாத்திரத்தில் 1 லிட்டர் சர்க்கரையைப் போட்டு வடிகட்டிய பூ ஜூஸை விட்டுக் கொதிக்க விட்டு கம்பிப் பதம் வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும். ஆறியபின் கலர், எஸன்ஸ் இரண்டையும் கலந்து காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் போட்டு மூடிவைக்கவும்.

இது மூலிகைப் பூக்களால் ஆனதால் உடம்பிற்கு மிகவும் சிறந்தது. இதை தண்ணீருடனோ அல்லது பாலுடன் கலந்து குடிக்கவும். இதைக் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிக் குடிப்பார்கள். வெயில் காலத்திற்கு மிகச் சிறந்த பானம்.

- வசந்தி வரதன், பெங்களூர்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ஹெர்பல் ஜூஸ் (த்ரீ இன் ஒன் ஜூஸ்)

தாமிரச் சத்து தாமரையும், தங்கச் சத்து செம்பருத்தியும் இதய நோய்களான அதிகத் துடிப்பு, குறைந்த துடிப்பு, வீக்கம் மற்றும் சுருக்கம் போன்றவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாக செயலாற்றும் தன்மையுள்ளது. ரோஜா மலச்சிக்கலைப் போக்கும். செம்பருத்திப் பூ சூட்டைத் தணிக்கிறது. கல்லீரலிலும், நீர்ப் பையிலும் குறிப்பாக இதயத்திலும் ஏற்படும் வியாதிகளை நீக்குவதோடு அந்த உறுப்புகளில் எவ்வித ரோகமும் அணுகாமல் பாதுகாக்கும் தன்மையும் உள்ளது. இம் மூன்று மலர்களின் பயனையும் ஒரே ஜூஸில் பெறலாம்.

இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் உடல் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். இதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

தேவையான பொருள்கள் :

மலர்ந்த வெண் தாமரைப் பூ - 12,
பன்னீர் ரோஜாப் பூ - 10,
செம்பருத்திப் பூ - 20,
வெட்டிவேர் - 2 கைப்பிடி,
தண்ணீர் - 12 தம்ளர்,
சர்க்கரை - 2 கிலோ,
பெரிய எலுமிச்சைப் பழம் - 6.



உருண்டை மஞ்சள் கிழங்குகள் நாளானதும் ஓட்டை விழுந்து மாவாகி விடும். வாங்கியதும், உலர்த்தி ஈரமில்லாத பாட்டில்களில் ஒரு துண்டு கெட்டியான கற்பூரத்துடன் போட்டு இறுக மூடி வைத்தால், இந்த மாதிரி உளுத்துப் போகாது.
- ஆர். புஷ்பா

செய்முறை :

வெட்டிவேரை தண்ணீரில் போட்டு அலசி, வடிகட்டி ஒரு தட்டில் போட்டு மெல்லிய துணியால் மூடி வெயிலில் உலர்த்தவும். நன்றாக உலர்ந்த வெட்டிவேரை மிக்ஸியில் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும்.

தாமரைப் பூவின் இதழ்களை மட்டும் எடுத்து நல்ல தண்ணீர் விட்டு அலசி, நீரை நன்றாக வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரோஜாவையும் புழு பூச்சி இல்லாமல் பார்த்து, தண்ணீரில் அலசி, நீரை

துணிக்கு சோப்பு போட்டாலே என் உள்ளங்கை சொரசொர என்று ஆகிவிடும். ஒத்துக் கொள்ளாது. இதற்கு துணி சலவை செய்பவர் ஒரு ஐடியா கொடுத்தார். மெல்லிய துணியில் சோப்பை வைத்து சுற்றி துணிகளுக்கு சோப்பு போடும்படி சொன்னார். இப்பொழுதெல்லாம் கைகளும் பாதுகாப்பாக இருக்கு. சோப்பும் குறைவாகச் செலவாகிறது.

- என்.வி. லக்ஷ்மி.



வடித்து இதழ்களை வைத்துக் கொள்ளவும். செம்பருத்திப் பூவின் காம்பையும், மகரந்தத்தையும் நீக்கி இதழ்களைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

தாமரை மற்றும் செம்பருத்திப் பூக்களின் இதழ்களை தண்ணீரில் போட்டு, சிறு தீயில் கொதிக்க விடவும். (பொங்கி வழியாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்). பூக்கள் நன்கு கொதித்து தண்ணீர் 8 தம்ளராக வற்றியபின் வெட்டி வேர்ப்பொடி மற்றும் ரோஜா இதழ்களைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும்.

ஆறியபின் இதழ்களை நன்றாகப் பிசைந்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய தண்ணீருடன் சர்க்கரையைச் சேர்த்து கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சவும். பாகு ஆறியவுடன் எலுமிச்சம் பழங்களை (விதையில்லாமல்) பாகில் பிழிந்து அதனை சுத்தமான வடிகட்டி அல்லது மஸ்லின் துணியால் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஸ்டெர்லைஸ் செய்து வெயிலில் காயவைத்த பாட்டிலில் ஜூஸை ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த நீரில் 3 அல்லது 4 டீஸ்பூன் 'ஹெர்பல் ஜூஸை'க் கலந்து பருகவும். வெயில் காலத்திற்கு ஏற்ற ஜூஸ்.

ரோஜா, வெட்டிவேரின் மனோரம்யமான மணத்துடனும் வித்தியாசமான ருசியுடனும் உள்ள இந்த 'ஹெர்பல் ஜூஸ்' செயற்கை நிறம், மணம் கலவாத ஓர் ஆரோக்கிய பானம்.

பின்குறிப்பு :

இதே பக்குவத்தில் சிவப்பு மற்றும் வெள்ளைத் தாமரைகளை கலந்தும் ஜூஸ் செய்யலாம். ரோஜா மற்றும் செம்பருத்திப் பூக்களை மட்டும் கலந்தும் செய்யலாம். (செந்தாமரை மூலச்சூட்டிற்கு நல்லது).

- எஸ். சீதாலக்ஷ்மி,
ஸ்ரீரங்கம்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

மோக்ரா சர்பத்

தேவையான பொருள்கள் :

சர்க்கரை - 600 கிராம்,
தண்ணீர் - 1 லிட்டர்,
பால் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - தோலுடன் பொடி செய்தது 1 ஸ்பூன்,
மல்லிகைப் பூ - 75 கிராம்.

செய்முறை :

சர்க்கரையும், தண்ணீரையும் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.

2. நன்றாகக் கொதிக்கும் சமயம் 1 டேபிள் ஸ்பூன் பாலை ஊற்றி மேலே வரும் அழுக்கை எடுக்கவும்.

3. ஏலக்காய் பொடியைச் சேர்த்து கொஞ்சம் கொதிக்க வைக்கவும்.

4. நன்றாக கொதிக்கும் சமயம்

தற்போது வேப்பம் பூ சீசன். வேப்பம் பூ (அ) கொத்து பறித்து (கைப்பிடி) அதனுடன் புளி (சுண்டைக்காய் அளவு) அரை ஸ்பூன் உப்பு. அரை ஸ்பூன் வெல்லம் சேர்த்து துவையல் மாதிரி மிக்ஸியில் அரைத்து தேக்க இலையில் கொஞ்சம் வைத்து மடித்து வெற்றிலை பாக்குடன் சித்திரை மாத பிறப் பன்று வீட்டிற்கு வருபவர் அக்கம் பக்கம் வீடுகளில் கொடுத்தால் விசேஷம். நாங்கள் சின்ன வயதில் செய்வோம். தற்போது மறைந்து விட்டது. வழக்கில் இல்லை. மருந்தும் கூட. சாப்பிட ருசியோ ருசி.

- கனகஸ்ரீ வீரராகவன்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஆரோக்ய ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சிவப்பு செம்பருத்தி இதழ் - 100 கிராம்,
குண்டு மல்லிகைப் பூ - 100 கிராம்,
ரோஜாப் பூ இதழ் - 100 கிராம்,
சர்க்கரை - 1 கிலோ,
எலுமிச்சைச் சாறு - 100 மில்லி,
இஞ்சி - 50 கிராம்,
தண்ணீர் - 1½ லிட்டர்,
பன்னீர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 2 டீஸ்பூன்,
சிவப்பு கலர் (உணவு கலர்) - தேவையான அளவு

செய்முறை :

செம்பருத்தி இதழ்கள், குண்டு மல்லிகை, ரோஜா இதழ்கள் ஆகியவற்றை சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ½ லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும் தண்ணீரில் இந்தப் பூ கலவையைப் போட்டு மூடிவைக்கவும். ஆறியவுடன் இந்தக் கலவையை மிக்ஸியில் போட்டு இரண்டு சுற்று சுற்றவும். பிறகு சாறு பிழிந்து, வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, மிக்ஸியில் அரைத்து சாறு எடுத்து, வடிகட்டவும். இஞ்சிச் சாறுடன் எலுமிச்சை சாற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் 1 லிட்டர் தண்ணீர் எடுத்து அதில் 1 கிலோ சர்க்கரையைப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பாலை ஊற்றவும். அழுக்கு எல்லாம் மேலே வந்து விடும். அதை நன்றாகச் சுத்தம் செய்த மல்லிகைப் பூவைப் போட்டு உடனே அடுப்பை அணைத்து ஒரு மூடியால் கொதிக்கும் சர்க்கரை நீரை மூடி வைக்கவும்.

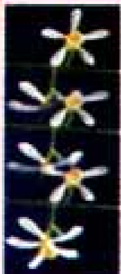
5. மாலையில் செய்தால் மூடிவைத்து காலை வரை ஆறவைக்கவும்.

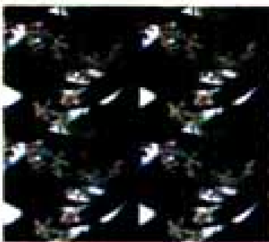
6. காலையில் நன்றாக வடிகட்டி பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும்.

7. ஜூஸ் கலக்கும் சமயம் 1/3 கிளாஸ் சிரப்பும் 2/3 கிளாஸ் தண்ணீர் கலந்து ஜூஸ் செய்து ஐஸ் கலந்து குடிக்கவும்.

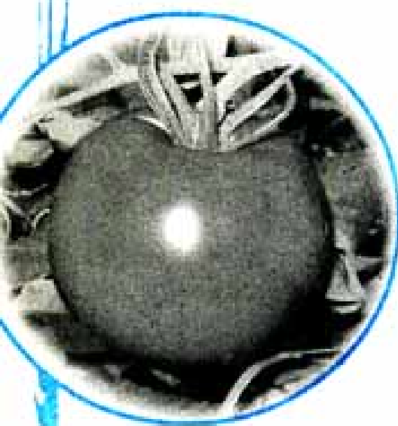
கோடைக் காலத்தில் எளிதாகக் கிடைக்கும். 'பூ' மல்லிப் பூ. (விருப்பம் இருந்தால் ¼ தம்ளர் குளிர்ந்த பாலும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். தனி பால் குடிக்க அடம்பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு பாலில் இந்த சிரப்பை 2 டீஸ்பூன் கலந்து கொடுத்தால் அமிர்தமாக குடிப்பார்கள்).

- வசந்தா வைத்தியலிங்கம், கோயமுத்தூர்.









தக்காளிப் பழத்தை அதிக அளவு வாங்கும் போது கெட்டியான சிவப்பும், பச்சையும் கலந்த நிறத்தில் வாங்க வேண்டும். மஞ்சள் நிறம் துளியும் இருக்கக் கூடாது. வாங்கிய பழங்களை மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வைக்காமல் தனியாக ஒரு மூங்கில் தட்டில் அல்லது பிளாஸ்டிக் தட்டில் ஈரமின்றித் துடைத்து விட்டுப் பரவலாக வைத்து விட்டால் போதும் ஒரு வாரம், பத்து நாட்கள் வரை பழம் கெடாது.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

எடுத்து விடவும். இளம் கம்பிப் பாகாக வந்தவுடன் இறக்கவும். இத்துடன் பூக்களின் சாற்றைச் சேர்க்கவும். பிறகு இஞ்சி, எலுமிச்சை சாற்றை முதலில் உள்ள சர்க்கரைக் கலவையில் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இத்துடன் சிவப்பு கலர் பவுடரையும், பன்னீர் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

சுடுதண்ணீரால் கழுவிய பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தேவைப்படும் போது தண்ணீர் சேர்த்துக் குடிக்கவும். இது ஆறு மாதம் வைத்தாலும் கெடாது. இரத்த விருத்திக்காக சிறந்த ஒரு ஜூஸ்.

- எச்.டி. முனவர் ஜஹான்,
மதுரை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மலர்களின் மருத்துவ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பச்சை வேப்பம் பூ - 1 பிடி,
பச்சை கண்டைப் பூ - 1 பிடி,
மணத்தக்காளிப் பூ - 1 பிடி,
முருங்கைப் பூ - 1 பிடி,
அகத்திக் கீரைப் பூ - 12,
மாதுளம் பூ - 6,
தென்னம் பூ - 1 பிடி,
மிளகு, சீரகத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
இந்துப்பு - அவரவர் தேவைக்கு,
எலுமிச்சை - 1,
வெல்லம் - 100 கிராம்.

செய்முறை :

எல்லாப் பூக்களையும் கல்லுரலில் போட்டு இலேசாக இடிக்கவும். மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் மூட்டை கட்டவும். 1 லிட்டர் தண்ணீரைத் தளைக்க வைத்து அதில் மூட்டையை இறக்கவும். 2 நிமிடம் கொதித்ததும், காஸை அணைக்கவும். 10 நிமிடம் ஊறிய பின் ஆறியதும், கையால் மூட்டையே இலேசாகக் கசக்கி தண்ணீரில் முக்கி, முக்கி எடுக்கவும். பின் அந்த நீரை ஆற விட்டு மிளகு, சீரகத் தூள், இந்துப்பு போட்டு, வெல்லத்தைப் பொடித்துப் போட்டு கலக்கி எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து குடிக்கவும்.

சிறு கசப்பும், துவர்ப்பும் இருந்தாலும், இந்த ஜூஸ் உடலுக்கு நல்லது. ஆற வைத்து ப்ரிஜ்ஜில் வைத்தும் குடிக்கலாம். வயிற்றுப் புண் குணமாகும், வயிற்றுப் பூச்சி ஒழியும், வாந்தி, அருசி போகும். இதயம் பலப்படும்.

தேவையான போது மிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், இந்துப்பு போட்டு கொஞ்சம் நீர் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

- ஜே. சங்கீதா, பெங்களூர் - 34.





'கம்ப்யூட்டருக்கும் நமக்கும் ரொம்ப தூரம்' என்று சொன்ன காலம் எல்லாம் மலையேறி விட்டது. இன்று கம்ப்யூட்டர் மனிதனின் வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத சக்தியாகி விட்டது. அன்றாட வாழ்வில் கம்ப்யூட்டரின் பங்கு சுவாரசிய மானது.

குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பக் கல்வி இனிமையாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு கம்ப்யூட்டர் மிகவும் உதவி செய்கிறது. குழந்தைகளுக்கான ஆரம்பக் கல்வி சி.டிகள் மூலமாகவும் பெற்றுக் கொள்ள லாம்; இன்டர்நெட் கனெக்ஷன் வைத்துக் கொண்டாலும் போதும். கண்கவரும் காட்சி அமைப்புடன் காதுக்கு இனிய இசையுடன் சேர்ந்து குழந்தைப் பாடல் கள், எழுத்துகள், எண்கள், வார்த்தை விளையாட்டு, புதிர்கள், கதைகள், ஓவியம் வரைதல், வண்ணம் தீட்டுதல், மூளைக்கு வேலை என ஏராளமான விஷயங்களை குழந்தைகளுக்கு எளிதாகக் கற்றுத் தர லாம். இதன் மூலம் கல்வியின் மேல் குழந் தைகளுக்கு ஆர்வம் அதிகமாகும். பள்ளி யைப் பற்றிய பயமும் போகும்.

சின்னக் குழந்தையிலிருந்து பெரியவர் கள் வரை பொழுதுபோக்க விளையாட்டு கள் உள்ளன. விளையாட்டு ஆர்வத்தில் நாம் கம்ப்யூட்டருக்கு அடிமை ஆகி விடக்கூடாது. குழந்தைகள் கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட் போன்றவற்றைப் பயன் படுத்தும் போது பெரியவர்களின் கண் காணிப்பு அவசியம் வேண்டும்.

இன்டர்நெட்டில் விளையாட்டு டெமோக்களை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு பணம் செலுத்தாமல் விளை யாடலாம். அதற்கு மேல் தேவையென் றால் கிரெடிட் கார்டு, பேங்க் அகௌண்ட் நம்பர் பயன்படுத்தி பணம் செலுத்தி நம் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

வீட்டுக் கணக்கு (பால், மளிகை, வாடகை, படிப்புச் செலவு, பெட்ரோல் செலவு..) முழுவதையும் கம்ப்யூட்டரில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் வரவு - செலவைக் கண்காணிப்பது எளிது.

வங்கியில் பணம் இருப்பு, ஒரு வங்கிக் கணக்கிலிருந்து இன்னொரு வங்கிக்



படி தாண்டாமலே பல வேலைகளைச் செய்யலாம்!



கணக்குக்குப் பணம் மாற்றம் போன்ற வற்றை வங்கிக்கு நேரில் செல்லாமலே செய்ய முடியும்.

அதே போல டெலிபோன் பில், வருமானவரி, வீட்டு வரி இன்னும் பிற வரிகளைக் கூட நாம் கம்ப்யூட்டரின் மூலமே செலுத்தி விடலாம்.

மளிகைச் சாமான்கள், துணிகள், நகைகள், மருந்துகள், ஏன் பழங்களைக் கூட நாம் கடைக்குச் சென்று வாங்க

வேண்டிய அவசியமில்லை. (பத்து கடை ஏறி இறங்கினால்தான் திருப்தியாக இருக்குமென்பவர்களுக்கு இது தேவையில்லை!)

ரயில் டிக்கெட் எடுப்பது என்பது இப்பொழுது பெரிய வேலை; மணிக் கணக்கில் வரிசையில் நின்று வாங்க வேண்டும். அதைக் கூட கம்ப்யூட்டர் மூலம் வீட்டிலிருந்தே புக் செய்து விட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எந்த ரயிலில் டிக்கெட் இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொண்டு பேங்க் அக்கௌண்ட் நம்பர் அல்லது கிரெடிட் கார்டு பயன்படுத்தினால் போதும். மறுநாள் டிக்கெட் கூரியர் மூலம் வீடு தேடி வரும். 6 பேர் வரை கொண்ட ஒரு டிக்கெட்டுக்கு ரூ. 40/- அதிகமாகச் செலுத்த வேண்டும்.

இதே போல் சினிமா, டிராமா டிக்கெட்களைக் கூட நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்!

டெலிபோன் டைரக்டரியில் முகவரியைத் தேடி சிரமப்படாமல் நமக்குத் தேவையான விஷயங்களை இன்டர்நெட் அளித்து விடுகிறது.

என்சைக்ளோபீடியா, ரெஃப்ரன்ஸ், டிக்ஷனரி போன்ற புத்தகங்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி, தூசி படியாமல் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. எல்லாமே சி.டிக்கள், இன்டர்நெட் மூலம் கிடைக்கின்றன. ஒரு நிமிடத்தில் நமக்குத் தேவையான தகவல்களைப் பெற்று விடலாம்.

தகவல் பரிமாற்றத்தின் மைல் கல் ஈமெயில் வசதி. உலகத்தில் எந்த மூலையில் யார் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு ஈமெயில் மூலம் தகவல் உடனே அனுப்பி விட முடியும். திருமண நாள், பிறந்த நாள், புத்தாண்டு, தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகளுக்கு 'ஈ கார்ட்ஸ்' மூலம் வாழ்த்து தெரிவிக்கலாம்.

வெளிநாட்டிலிருக்கும் உங்கள் மகள் அல்லது மகனுக்கு அவர்கள் பிறந்த நாளுக்கு கேக், பொக்கே போன்றவற்றை இங்கிருந்து கொண்டே அனுப்ப முடியும். வங்கிக் கணக்கு எண் மூலம் பணம் செலுத்தி எந்த நேரத்தில் அவர்களைச் சென்றடைய வேண்டுமோ அதையும் குறிப்பிட்டால் அவர்களின் வீட்டுக் கதவைத் தட்டி, கொடுத்து விடுவார்கள்.

உங்களுக்கு ஞாபகமறதி அதிகமாகி முக்கியமான தினங்களை மறந்து விடுகிறீர்களா? கம்ப்யூட்டரில் முக்கிய தினங்களைக் குறிப்பிட்டு, அலாரம் வைத்து விட்டால் உங்களுக்குச் சரியான நேரத்தில் நினைவுபடுத்தி விடும்.

வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களிடம் தொலைபேசியில் பேசுவதைக் காட்டிலும் கம்ப்யூட்டர் மூலம் சாட் (உரையாடுதல்) செய்வது சிக்கனம்; அதிக நேரம் உரையாடலாம். இப்போது வீடியோ சாட் வந்து விட்டது. யாரிடம் பேசுகிறோமோ வெப் கேமரா மூலம் பார்த்தபடி நேரில் பேசுவது போல் பேசலாம். (சண்டையும் போடலாம்!)

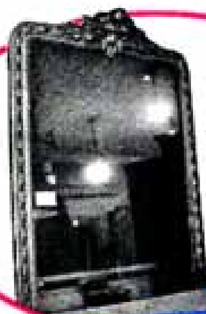
பாட்டு, கவிதை, சமையல் குறிப்பு, கதை எழுதுபவராக இருந்தால் தாளில் எழுதி பறக்க விடாமல் கம்ப்யூட்டரில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் பத்திரமாக வைத்து இருக்கும்! எத்தனை பிரிண்ட் வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இது மட்டுமின்றி டேட்டா என்ட்ரி, வெப் டிசைனிங் போன்ற வேலைகளைக் கம்ப்யூட்டர் மூலம் செய்து வீட்டிலிருந்தபடியே சம்பாதிக்கலாம்!

- எஸ். சுஜாதா

நிலைக்கண்ணாடி 'பளிச்'சிட நியூஸ் பேப்பரில் இலேசாகத் தண்ணீரைத் தெளித்துக் கசக்கி விட்டு அதனால் நிலைக் கண்ணாடியைத் துடைக்கவும். (உடனே பளிச்சிடாது). சற்று உலர்ந்ததும் ஒரு வெள்ளைத் துணியை நான்காக மடித்து ஒரு புறத்தால் துடைக்கவும். பிறகு, மடித்து மறுபுறத்தால் அழுத்தித் துடைக்கப் பளிச்சிடும்.

- மோகனவல்லி



இந்த மாதம் எப்படி

ஹரிகேசநல்லூர் வெங்கட்ராமன்

மே 2005



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

பொது : பலே சபாஷ் என்று அனைவரும் உங்களைப் புகழும் அளவிற்குச் சில சாதனைகளைச் செய்வீர்கள். பாராட்டு மழையில் நனையப் போகும் மாதம் இது. புத்திர பாக்கியம் தாமதமாகிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு அந்தத் தடை விலகும். 'கங்கிராட்ஸ்'.

இல்லத்தரசிகள் : வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். விருந்து, வேடிக்கை, கேளிக்கை என உற்றார் உறவினருடன் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள். வெளியூர் பயணம் நிச்சயம் உண்டு.

புதன் ராகு	சூரியன் சுக்கிரன்		சனி
செவ்வாய்	இம்மாத கிரக மாற்றங்கள் 2.5.2005 - மேஷ - புதன் 6.5.2005 - ரிஷப - சுக்கிரன் 15.5.2005 - ரிஷப - சூரியன் 19.5.2005 - ரிஷப - புதன் 30.5.2005 - மிதுன - சுக்கிரன்		
சந்திரன்			
			குரு கேது

பணிபுரியும் பெண்கள் : இம்மாத முற்பகுதிக்குள் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். உங்கள் உழைப்பிற்கும் திறமைக்கும் கிடைக்க வேண்டிய உரிய அங்கீகாரம் கிடைக்கும். இடமாற்றம் சிலருக்கு ஏற்படும். அலுவலகத்தில் உங்கள் செல்வாக்கு கொடிகட்டிப் பறக்கப் போகிறது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 23-ம் தேதி காலை 10.45 முதல் 25-ம் தேதி மதியம் 2.40 வரை.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

பொது : பிள்ளைகளால் பெருமை அடைவீர்கள். குழந்தைகளின் படிப்பு மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். அவர்களின் மார்க் ஷீட்டைப் பார்த்ததும் 'வாவ்' என்று மகிழ்ச்சியில் துள்ளிக் குதிப்பீர்கள். திருமணத்திற்கு வரன் தேடிக் கொண்டிருப்போருக்கு மனதிற்குகந்த வரன் கிடைக்கும் மாதம் இது.

இல்லத்தரசிகள் : இம்மாதம் 19-ம் தேதி முதல் 30-ம் தேதி வரை உங்கள் இராசியில் இணையும் புதனும் சுக்கிரனும் குருவால் பார்க்கப்படுவதால் புதிதாக தங்க நகைகள் வாங்கும் யோகம் பலமாக உள்ளது. 7க்கு நான்காமிடமாகிய கும்பத்தில் 7க்குடைய செவ்வாய் உள்ளதால் மாமியார் மருமகள் உறவில் நல்லிணக்கம் ஏற்படும்.

பணிபுரியும் பெண்களுக்கு : பத்தாமிடத்தில் உள்ள செவ்வாய் உத்தியோகத்தில் வேலை பளுவை அதிகரிக்கச் செய்யும். பிறர் செய்ய வேண்டிய பணிகளையும் சேர்த்து நீங்கள் செய்ய வேண்டி வரும். ஆனால் பண வரவு அமோகமாக இருக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 25-ம் தேதி மதியம் 2.40 முதல் 27-ம் தேதி மாலை 5.15 வரை.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

பொது : உடல் நலனில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். மாதப் பிற்பகுதி செலவுகள் நிறைந்ததாக இருக்கும். குடும்பத்தார்க்கு நீங்கள் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளை எவ்வளவுதான் சிறப்பாகச் செய்தாலும் உங்களை குறைகூறிக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள்.

இல்லத்தரசிகள் : பிறர் நலனுக்காக நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பணிகள் எளிதாக முடிந்து விடும். உங்களின் சுய வேலைகள் சற்று தாமதமாகத்தான் நிறைவேறும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : கடுமையாக உழைக்க நேரிடும். அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு எதிர்பார்ப்பவர்கள் சற்று பொறுத்திருக்க வேண்டும்.

பரிகாரம் : அபிராமி அந்தாதியில் 'ஆளுகைக்கு உந்தன் அடித்தாமரைகள் உண்டு' எனத் துவங்கும் 39வது பாடலை தினமும் 16 முறை பக்தியுடன் படித்து வரவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 27-ம் தேதி மாலை 5.15 முதல் 29-ம் தேதி இரவு 7.4 வரை.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

பொது : புதிய வீடு வாங்குதல், இருக்கும் இல்லத்தை புதுப்பித்தல்,



விடுமுறை தின்பண்டம்!

பேரீச்சம் பழத்தை பால் சிறிது விட்டு அரைத்து சப்பாத்தி மாவில் கலந்து சப்பாத்தி செய்தால் குழந்தைகள் இனிப்பு கலந்த சப்பாத்தியை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். தொட்டுக் கொள்ள சப்பாத்திக்கு எதுவும் தேவையில்லை. சத்தும் கிடைக்கும்.

- எஸ். பானுமதி பழனி.

வாடகை வீட்டில் வசிப்பவர்கள் வேறு வசதியான வீட்டிற்கு குடிபெயர்தல் போன்றவை நிகழும் மாதம் இது. குடும்பத்தில் குதூகலம் ஏற்படும். சுபச் செலவுகள் உண்டு. சிலருக்கு மூதாதையர்களின் சொத்து கைக்கு வந்து சேரும்.

இல்லத்தரசிகள் : விருந்தினர்கள் வருகை அதிகரிக்கும். உறவினர்கள் நண்பர்கள் மத்தியில் உங்கள் மதிப்பு கூடும். குடும்பப் பொறுப்புகளை செவ்வனே செய்து முடிப்பீர்கள்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : அலுவலகத்தில் புதிய பொறுப்புகளை ஏற்க நேரிடும். அதன் மூலம் உங்களின் அந்தஸ்து உயரும். பொருளாதாரத்தில் கணிசமான முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

பரிகாரம் : 12-ல் சனியும் 8-ல் செவ்வாயும் உள்ளதால் தேவி கட்க மாலா அஷ்டோத்திரம் படித்து வந்தால் அது உங்களுக்கு ஒரு அரணாக விளங்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 2-ம் தேதி காலை 11.20 முதல் 4-ம் தேதி பிற்பகல் 2.35 வரை மீண்டும் 27-ம் தேதி இரவு 7.40 முதல் 29-ம் தேதி இரவு 7.50 வரை.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

பொது : ராசி அதிபதி சூரியன் மாத முற்பகுதியில் உச்சம் பெற்று பிற்பகுதியில் குருபார்வை பெறுவதால் அதிக அளவில் நன்மைகள் நடைபெறும் மாதம் இது. செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும். பற்றாக்குறை பட்ஜெட் என்னும் பேச்சுக்கே இனி இடமில்லை. சிலரின் மகன் அல்லது மகளின் திருமணம் நிச்சயமாகும்.

இல்லத்தரசிகள் : வெளிநாடுகளிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். மனதிற்கினிய சம்பவங்கள் பல நடைபெறும். குடும்பத்தார்க்கு நீங்கள் ஆற்ற வேண்டிய முக்கியமான கடமைகளைச் செய்து முடித்து நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடுவீர்கள்.

பணிபுரியும் பெண்களுக்கு : பதவி உயர்வு கிடைப்பது உறுதி. அலுவலகத்தில் தொல்லை கொடுத்து வந்தவர்கள் உங்கள் எல்லையை விட்டே ஓடி விடுவார்கள்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 4ம் தேதி பிற்பகல் 2.35 முதல் 6ம் தேதி இரவு 7.10 வரை.



தாங்க முடியாத வெயிற் காலம் வைகாசி வரை உண்டு. பனை நுங்கு எங்கும் கிடைக்கும். நுங்கு உண்ணும் போது நாமெல்லாம் 'தோலை நீக்கி நுங்கு உண்கிறோம். தோலுக்கு துவர்ப்புத் தன்மை உண்டு. இதில் உள்ள 'ஏ' விடமின்'ல் அயச்சத்து உண்டு என்பது நமக்குத் தெரிவ தில்லை. தோலுடன் உண்டால் ரத்த விருத்தி உண்டாகும்.

- ஆதாரம் : பனைச்செல்வம்

தகவல் : ஸரோஜா ரங்கராஜன்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

பொது : திருமணத் தடை விலகும் மாதம் இது. அயல்நாட்டுப் பயணம் ஏற்படும். உடன் பிறந்தவர்களால் அதிக செலவுகள் ஏற்படும். உடல் ஆரோக்கியத் தில் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

இல்லத்தரசிகள் : வெளியூர் அல்லது வெளிநாட்டில் கணவர் தனியாக தங்கி யிருந்து உத்தியோகம் பார்ப்பவராக இருந் தால் இனி இருவரும் சேர்ந்து வாழும் பேறு கிட்டும். தம்பதியரிடையே அன்னி யோன்யம் ஏற்படும். கருத்து வேறுபாடு காரணமாக பிரிந்திருந்தவர்களும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக இல்லறம் நடத்துவர்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : உத்தியோகம் நிரந்தம் ஆகாத நிலையில் உள்ளவர்கள் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண் டும். அவசரப்பட்டு வேலையை ராஜி னாமா செய்ய வேண்டாம்.

பரிகாரம் : திருச்செங்கோடு சென்று அர்த்தநாரீஸ்வரரை வழிபட்டால் இல்லறம் இனிக்கும். சவுந்தர்ய லஹரியில் 'சிவசக்த்யா யுக்தோ' என்னும் முதல் சுலோகத்தை இயன்ற அளவு பாராயணம் செய்து வரவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 6ம் தேதி இரவு 7.10 முதல் 8ம் தேதி இரவு 10.45 வரை.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

பொது : மாத முற்பகுதி சுமார்தான். ஆனால் மே 17க்குப் பிறகு அதிர்ஷ்டக் காற்று வீசப் போகிறது. 8ம் இடத்தில் சூரியன், சுக்ரன், புதன் ஒன்று சேர்ந்து வியாழ பகவானால் பார்க்கப்படும் காலம் (மே 19 முதல் 30 வரை) உங்கள் கண வருக்கு ஒரு மிகப் பெரிய யோகமான காலமாகும். அவரின் வருமானம் பன் மடங்கு உயரும்.

இல்லத்தரசிகள் : பிறந்த வீட்டு உறவு கள் வலுப்பெறும். நீண்ட நாட்களாக சந்திக்காமல் இருந்த உறவினர்களை மீண் டும் சந்திப்பீர்கள். குடும்பத்துடன் குளிர் பிரதேசங்களுக்குச் சுற்றுலா சென்று வருவீர்கள்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : அயல்நாட் டுத் தொடர்புடைய அலுவலகங்களில் பணிபுரிவோர்க்கு அதிக நன்மைகள் நடைபெறும். நீண்ட காலமாக எதிர் நோக்கியுள்ள பதவி உயர்வு இம்மாத இறுதிக்குள் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 8ம் தேதி இரவு 10.45 முதல் 11ம் தேதி காலை 11.25 வரை.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

பொது : கலைத்துறை, கல்வித் துறை சமூக சேவை போன்ற வற்றில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இம்மாத பிற்பகுதியில் பட்டம், பதவி, விருதுகள் போன்றவை வீடு தேடி வரும். அஷ்ட மத்துச் சனி விலகுவதற்கு இரண்டு மாதங் களுக்கு முன்பே நன்மையைச் செய்ய ஆரம்பித்து விடும். இதோ, துவங்கி

விட்டது அந்த நல்ல காலம்.

இல்லத்தரசிகள் : பிள்ளைகளின் கல்வி முன்னேற்றம் மனதிற்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும். மாமியார் அல்லது தாயாரின் மருத்துவச் செலவுகளை நீங்கள் ஏற்க வேண்டியிருக்கும். குடும்பப் பொறுப்புகள் கூடும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : பணிச் சுமைகள் சிறிது சிறிதாகக் குறையும். மறைமுகத் தொல்லை கொடுத்து வந்த சக ஊழியர்கள் அல்லது உயர் அதிகாரிகள் மாத இறுதியில் இடமாற்றம் பெற்று விலகி விடுவர். அரசுப் பணியில் இருப்பவர்களுக்கு ஆதாயம் அதிகரிக்கும்.

பரிகாரம் : கோளறு பதிகமும் சிவ புராணமும் சொல்லி வந்தால் நல்லவை பெருகும். அல்லவை தேயும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 11ம் தேதி காலை 11.25 முதல் 13ம் தேதி இரவு 10.52 வரை.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

பொது : குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். வாகன யோகம் உண்டு. புதிய வீடு அமைவதில் தாமதம் ஏற்படலாம். உடல் ஆரோக்கியம் சீராகும்.

இல்லத்தரசிகள் : கணவரின் தொழில், ஆரோக்கியம், பொருளாதார நிலை ஆகியவற்றில் இருந்து வந்த பிரச்னைகள் தீரும். புகுந்த வீட்டு உறவினர்களுடன் நிலவி வந்த கருத்து வேறுபாடுகள் விலகி சுமுகமான நிலை உருவாகும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : ஓய்வு பெறும் நிலையில் உள்ளவர்கள் பதவிக்கால நீட்டிப்பு பெறுவீர்கள். உத்தியோகம் பார்க்கும் இடத்தில் உற்சாகமான சூழல் ஏற்படும். சுயதொழில் புரியும் பெண்கள் புதிய முதலீடுகள் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

பரிகாரம் : சிவன் கோவிலுக்கு விளக்கேற்ற இயன்ற அளவு நல்லெண்ணெய் கொடுத்து வாருங்கள். உங்கள் மூதாதையர்களை மனதார வேண்டி தினமும் காக்கைக்கு உணவளியுங்கள்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 13-ம் தேதி இரவு 10.51 முதல் 16ம் தேதி காலை 10.04 வரை.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பொது : திருமண வயதில் உள்ளவர்களுக்கு மாலை சூடும் மணநாள் நிச்சயிக்கப்படும். நடுத்தர வயதில் உள்ளவர்களுக்குத் தங்கள் வாரிசுகளின் திருமணம் தீர்மானிக்கப்படும். வயதானவர்கள் புனிதத் தல யாத்திரை மேற்கொள்ளுவர்.

இல்லத்தரசிகள் : விருந்தாளிகள் வருகையால் வீடு கலகலப்பாக இருக்கும். தற்காத்து தற்கொண்டான் பேணி தகை சான்ற சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண் என்னும் திருக்குறளுக்கு உதாரணப் பெண்மணியாக விளங்குவீர்கள்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : அதிகார பலம் கூடும். உங்களை உதாசீனப்படுத்தியவர்களெல்லாம் உங்களிடமே வந்து உதவி கேட்டு நிற்பார்கள்.

பரிகாரம் : ஐந்து, ஒன்பது ஆகிய இடங்களில் உள்ள வலுவான கிரகச் சேர்க்கை காரணமாக இப்பொழுது நீங்கள் எந்த மந்திரத்தை ஜெபித்தாலும் அது எளிதில் சித்தியாகிவிடும். பண்ணும் பூஜைக்குப் பலனுண்டாகும். குலதெய்வ வழிபாடு செய்தால் மனதிலே சாந்தி நிலவும். ஆன்ம சக்தி ஓங்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 16ம் தேதி காலை 10.04 முதல் 18ம் தேதி இரவு 8.30 வரை.

பூக்களை பஸ், அல்லது ரயிலில் எடுத்துச் செல்லும் போது ஒரு நியூஸ் பேப்பரைத் தண்ணீரில் நனைத்து அதில் பூக்களைச் சுற்றி மடித்து ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு வைத்தால் பூக்கள் நீண்ட நேரத்துக்கு வாடாமல் இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



சந்திராஷ்டமம் என்றால் என்ன?

அவரவர் ராசிக்கு எட்டாமிடத்தை சந்திரன் கடக்கும் இரண்டே கால் நாட்கள் சந்திராஷ்டமம் எனப்படும். 8ம் இடம் என்பது சந்திரனின் சஞ்சாரத்திற்கு உகந்த இடம் அல்ல. மனதிற்கு அதிபதியான மதி 8ம் இடத்திற்கு வரும்போது மதிகெட்டவர்கள் போல் நம்மைச் செயல்பட வைக்கும். அக்கால கட்டத்தில் மனம் ஒருநிலையில் இல்லாமல் அலைபாயும். எதிர்மறையான எண்ணங்கள் அதிகரிக்கும். ஆகவே இந்த நேரத்தில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் சரியான முடிவுகளாக அமைவதில்லை. சந்திராஷ்டம நாட்களில் மிக முக்கியமான வேலைகளை வைத்துக் கொள்ளாமல் தவிர்ப்பது நலம். சர்ச்சைக்குரிய விஷயங்களில் தலையிடாமலும் வீண் விவாதங்களில் ஈடுபடாமலும் இருக்க வேண்டும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

பொது : எட்டாமிடத்தில் குரு, கேது, ராசியில் செவ்வாய் என்னும் கிரக அமைப்பு உடலாரோக்கியத்தில் சிறு பாதிப்பு ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது. சிலருக்கு கர்ப்பப்பை தொடர்பான உபாதைகள் உண்டாகலாம்.

இல்லத்தரசிகள் : உங்களின் உழைப்பைக் கறிவேப்பிலை போல் பிறர் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள். என்னதான் கடுமையாக உழைத்தாலும் ரசத்தில் உப்பு கம்மி என்பது போன்ற சிறு சிறு குறைகளை மிகைப்படுத்துவார்கள். விட்டுக் கொடுக்கும் மனோபாவமும் சகிப்புத் தன்மையும் அதிகமாக்கிக் கொண்டால் குடும்பம் அமைதியாக இருக்கும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : பொருளாதார நிலை திருப்திகரமாக இருக்கும். மனம் புண்படும்படி உயர் அதிகாரிகள் ஏதேனும் 'கமெண்ட் அடித்தால்' அதை சீரியசாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது புத்திசாலித்தனம்.

பரிகாரம் : தேவி மஹாத்மியத்தில் வரும் கீழ்க்கண்ட இரு வரிகளை மட்டும் தினசரி 16 முறை பாராயணம் செய்து வரவும். 'அர்த்த-நிஷ்க்ராந்த ஏவாஸௌ யுத்யமானோ மஹாஸுர:! தயா மஹாஸினா தேவ்யா சிரச்சித்வா நிபாதித:!!'

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 18ம் தேதி இரவு 8.30 முதல் 21ம் தேதி காலை 4.32 வரை.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

பொது : பார்ப்பதற்கு பகட்டாகவும் பொலிவுடனும் காட்சியளிப்பீர்கள். ஆனால் வெளியே சொல்ல முடியாத ஒரு பிரச்னை உங்கள் மனதை உறுத்திக் கொண்டிருக்கும். ராசிக்கு குரு பார்வை உள்ளதால் பிரச்னை கட்டுக் கடங்கி இருக்கும் அல்லது வெளியே தெரியாமல் மறைக்கப்படும்.

இல்லத்தரசிகள் : மாத முற்பகுதியில் ஆறாம் வீட்டு அதிபதி சூரியன் 2ல் உச்சம் பெற்றுள்ளதால் உங்கள் விருப்பப்படி அனைவரும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு நன்மைகள் நடைபெறும்.

பணிபுரியும் பெண்கள் : ஜீவன ஸ்தானாதிபதி குரு ஏழாம் வீட்டில் உள்ளதால் உத்தியோகத்தில் எந்தப் பிரச்னையும் வராது. ஆனால், உங்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய நல்ல வாய்ப்புகள் கைநழுவிப் போகலாம்.

பரிகாரம் : "நாளென் செயும் வினைதானென் செயுமெனை நாடிவந்த கோளென் செயும் கொடுங்கூற்றென் செயும்' என்னும் கந்தரலங்காரப் பாடலை தினசரி 6 முறை படிக்கவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 21ம் தேதி அதிகாலை 4.32 மணி முதல் 23-ம் தேதி காலை 10.45 வரை.



என் குழந்தையும், கம்ப்யூட்டரும்!

முதல் பரிசு ரூ. 1000/-

காலை எழுந்ததும் முதல் தரிசனம் - படிப்பு சம்பந்தமானாலும், நண்பர்களுடன் உரையாடலானாலும் ஏன் வேண்டியவற்றை வாங்குவதற்கு என சகலமும் - கம்ப்யூட்டரில்தான். மற்றவர்களிடம் பழக்கமேயில்லாமல் போய் விடுமோ என்ற அச்சத்தால் என் மகனை இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து திசைதிருப்பும் நோக்கத்துடன் கிராமத்தில் உள்ள எனது தந்தையைச் சந்திக்கச் சென்றோம். தனது சிறு வயதில் நண்பர்களுடன் விளையாடிய கில்லி, சடுகுடு, கபடி, நீச்சல், இருவிழா என எனது தந்தை கூறியதை ஆர்வமுடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்த என் மகன், தானும் இனி அவ்வாறான விளையாட்டுக்களை விளையாடப் போவதாகக் கூறியதைக் கேட்டு மகிழ்ந்தேன். மறுநாள் சிரிப்பதா அழுவதா எனத் தெரியவில்லை. என் மகனும் விளையாடினான் - அனைத்து விளையாட்டுக்களும் கம்ப்யூட்டருடன்!

- சி.எஸ். இந்து, சென்னை - 24.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 500/-

உலகமே 5வது கியரில் வேகமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. இன்றைய நிமிடப் புதுமை அடுத்த நிமிடமே பழமையாகி விடுகின்றது. 'கற்றது கால்குலேட்டர் அளவு; கல்லாதது கம்ப்யூட்டர் அளவு' என்பதே இன்றைய புதுமொழி. நான் எனது குழந்தைகளுக்கு கம்ப்யூட்டர் மூலமாகக் கல்வி கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டேன். அடிப்படை எழுத்துக்களை எனது குழந்தைகளான இரட்டையர் தினேஷ் ராகவும் ஹரிஷ் ராகவும் கம்ப்யூட்டர் மூலமாகக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். சிறிய கைகளால் மவுஸை நகர்த்தி பெரிய விஷயங்களையும் எளிதாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர்.

இந்த பிசியான உலகில் இனிய உறவுகள் இல்லாமல் போகின்றதென யார் சொன்னது? அவர்கள் அத்தை அமெரிக்காவில் இருந்து அனுப்பும் புகைப்படங்களைப் பார்த்து மகிழ்கின்றனர். தங்கள் மழலைக் குரலால் வெப் கேமிரா, சாட்டிங் மூலமாக அத்தையுடன் வம்பு இழுக்கின்றனர்.

கம்ப்யூட்டரைப் பொறுத்தவரை என் மகன்களுக்கு சிறந்த பிரெண்ட்.

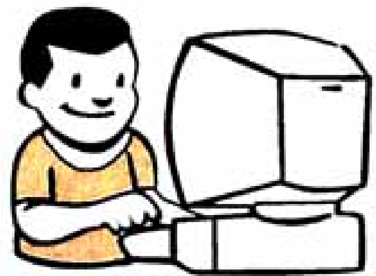
- எஸ்.ஆர். முத்துசெல்வி,
மதுரை.



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 300/-

செஸ் (சதுரங்கம்) விளையாட்டில் விருப்பமுள்ள நானும் எனது கணவரும், எங்களின் இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் செஸ் பயிற்சி அளித்து வந்தோம். செஸ் விளையாட்டில் மேலும் சிறந்து விளங்க நடுத்தரக் குடும்பத்தினரான நாங்கள் லோன் போட்டு கம்ப்யூட்டர் வாங்கி கம்ப்யூட்டர் மூலமாக செஸ் பயிற்சி அளித்தோம். அதன் விளைவு, சமீபத்தில் நடந்த சேலம் மாவட்ட அளவிலான செஸ் போட்டியில் ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கும் என் மூத்த மகன் இரண்டாவது இடத்தையும், எல்.கே.ஜி. படிக்கும் என் 2-வது மகன் முதலிடத்தையும் பிடித்திருக்கிறார்கள். கம்ப்யூட்டரில் இன்னும் பயிற்சி எடுத்து மாநில அளவில் மற்றும் தேசிய அளவிலான போட்டிகளிலும் முதலிடத்தைப் பிடிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை எங்களுக்கு இருக்கிறது.

- திலகவதி இளங்கோ,
சேலம் - 4.



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

என் ஒன்றரை வயதுக் குழந்தைக்கு கம்ப்யூட்டர் என்றால் அலாதிப் பிரியம். இந்த வயதிலேயே அவனுக்குக் கம்ப்யூட்டர் மௌஸை அழகாகப் பிடித்து கிளிக் பண்ணத் தெரியும். மற்றவர்கள் கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் விளையாடினால் அதைப் பார்ப்பதற்குப் பிடிக்கும். நாங்கள் கம்ப்யூட்டரில் ஏதாவது வேலை செய்து கொண்டிருந்தால் அடிக்கடி ஆன்/ஆஃப் பட்டனை அழுத்தி ஆஃப் பண்ணி விடுவான். என் கணவர் எப்பொழுதும் கம்ப்யூட்டரின் மெயின் ஸ்விட்சை ஆஃப் செய்ய மறந்து விடுவார். நான்

மங்கையர் மலர் - வெள்ளி விழா
போஸ்ட் கார்டு போட்டி! - 5

ஒவ்வொரு மாதமும் ஏதாவதொரு தலைப்பில் மினி கட்டுரைப் போட்டி! சிறந்த மூன்று 'போஸ்ட் கார்டு' கட்டுரைகளுக்கு முறையே **முதல் பரிசு, இரண்டாம் பரிசு, மூன்றாம் பரிசு** மேலும் **இரண்டு ஆறுதல் பரிசுகள்** உண்டு.

போட்டி விதிமுறைகள் :

- 50 பைசா போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
- யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- கடைசித் தேதி 15.5.2005
- ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதியானது.



ஜூன் மாத போட்டித் தலைப்பு :
'துரித உணவு கலாச்சாரம்'
உங்கள் கருத்தை போஸ்ட் கார்டில் எழுதி அனுப்புங்கள்.

எப்பொழுதும் மெயின் ஸ்விட்சை ஆஃப் பண்ணி விடுவேன். இதைப் பார்த்துக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த என் குழந்தை, என் கணவர் கம்ப்யூட்டரில் வேலை முடித்து குளோஸ் பண்ணும் போது அவரிடம், அவன் அந்த மெயின் ஸ்விட்சைக் காட்டி அதனை சைகை மூலம் (1½ வயது ஆதலால் முழுதாகப் பேச்சு வரவில்லை) ஆஃப் பண்ணச் சொல்வான். அன்றி லிருந்து என் கணவர் மறக்காமல் கம்ப்யூட்டர் மெயின் ஸ்விட்சை ஆஃப் பண்ணி விடுகிறார், குழந்தை சொன்னதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு.

பி.கு : சிங்கப்பூரில் 50 பைசா போஸ்ட் கார்டு கிடைக்காததால் காகிதத்தில் எழுதி அனுப்பி இருப்பதாக தீபா தந்த விளக்கம் எங்களை 'டெலிட்' செய்ய விடவில்லை.

- ச. தீபா, சிங்கப்பூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

இக்கால என் குழந்தையின் வடிவிலே கண்டேன் கம்ப்யூட்டரை! அவன் மூளை என்னும் CPUல்தான் எத்தனை எத்தனை மெமரி அத்தனையும் நித்தம் புதுமை! எது பெட்டர் என் குழந்தையா? கம்ப்யூட்டரா? அவன் முக மானிட்டரில் தெரியும் உணர்ச்சிகளின் மாற்றம் வேகமா? கம்ப்யூட்டர் மானிட்டரில் தெரியும் தகவல்களின் மாற்றம் வேகமா? திகைத்துத் தடுமாறுகிறது மனம் இக்கால என் குழந்தையைக் கண்டு! இக்காலத் தாய்மார்கள் கண்டெலி போல் செயல்பட்டு குழந்தைகளின் தனித் திறமையைக் கண்டு தகுந்த இடத்தில் 'கிளிக்' செய்தால் அவனே சூப்பர் கம்ப்யூட்டர்!

- ஏ. சீதா, ஈரோடு.

இளந்தளிர்!

இளைய சமுதாயமே!

கையடக்க கணினிப் பெட்டியின்
வண்ண பிம்பங்களை நம்பி
வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விடாதே!....

வலைத்தளம்
இணையதளம்
எல்லாமே ஆணும் பெண்ணும்
இணையும் களங்களாயிற்று!
உனக்கு என்னவாயிற்று...?

அறிவியலாய் கூறுபோடும்
ஹார்மோன் மாற்றங்கள்...
அறிவை மூடிவைக்கும்
அற்பங்கள் அல்ல அவை!

கானல் புரியாமல்
களைத்துத் திரும்பிய
புள்ளினங்களாய் நீ ஆகிவிடாதே!

- கா. பிரியதர்சினி.





• புத்தாயா பூவேந்தன் திருமணம்

இளம்பெண் விஞ்ஞானி - 2004 விருது!

மண் வளத்துறையில், ஒருங்கிணைந்த உர நிர்வாகம், பண்ணைக் கழிவுகளை மறுசுழற்சி செய்தல், நீண்டகால உரமிடல் மூலம் நிலையான மகசூல் மற்றும் மண் வள மேம்பாடு ஆராய்ச்சிப் பணிக்காக முனைவர் திருமதி. து. செல்வி அவர்களுக்கு 'தமிழ்நாடு இளம்பெண் விஞ்ஞானி 2004' விருது தமிழ்நாடு வேளாண் அறிவியல் பல்கலைக் கழகத்தால் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

காளான் வளர்ப்புக் கூடங்களிலிருந்து கிடைக்கும் கழிவை, சமச்சீர் அளவு பேரூட்டங்களுடன் நெல் - பச்சைப் பயறு பயிர் சுழற்சிக்கும், உருளைக்கிழங்கிற்கும் இடுவதன் மூலம் பயிர் மகசூல் மற்றும் மண்ணின் பண்பு களை மேம்படுத்த முடியும் என்ற தொழில்நுட்பத்தை இவர் கண்டறிந்துள்ளார்.



• பிலால் ராஜன்

நியூஸ் சாலட்

சுய ஆரோக்கியத் திட்டம்

லைஃப் லைன் க்ளினிக், பெண்களுக்கு மருத்துவரீதியான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த, இரத்த அழுத்தம் எப்படிப் பார்ப்பது, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை எப்படிக் கணிப்பது போன்ற சிறு சிறு உத்திகளைக் கற்பித்து வீட்டிலுள்ள நோயாளிகளின் உடல் நலனையும், குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் பேணிக் காக்க சுய ஆரோக்கியத் திட்டம் மூலம் சொல்லித் தருகிறார்கள். மாதர் சங்கங்கள் மற்றும் நலவாழ்வு அமைப்புகள் மூலமாக இத்தகைய முகாம்களை இவர்கள் நடத்தி வருகிறார்கள். பயனடைய விரும்புவோர் 044-24469455 எண்ணிற்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.



• பஸ் போக்குவரத்து

கான்சருக்கு இரத்த தானம்!

இரத்த தானத்திற்கென்று பல அமைப்புகள் செயல்பட்டுவருகின்றன. ஆனால் கான்சரால் அதுவும் லுக்கோமியா கான்சரால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு ரத்தம் கொடுக்கவே ஓர் அமைப்பு செயல்பட்டு வருகிறது. 'க்ராஸ் - பிளட் பவுண்டேஷன்' லூக்கோமியாவால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தேவையான ரத்தத்தைத் தந்து கூடவே ஆறுதலாகவும் செயல்பட்டு வரும் இந்த அமைப்பின் தொலைபேசித் தொடர்பு எண் : 9444133344



• ஈரான் பெண் போலீஸ் சாகஸம்!

ஸங்கீத சேவை!

இளம் பாடகிகளைக் கண்டு பிடித்து அவர்களை ஊக்குவிக்கும் நோக்கத்துடன் தில்லி காயத்ரி பைன் ஆர்ட்ஸ் சங்கம் 1990 முதல் சேவை செய்து வருகிறது. இளம் பாடகர்களை ஊக்குவித்து







ஸ்காலர்ஷிப் கொடுத்து, மேலும் காயத்ரி பைன் ஆர்ட்ஸ் கமலா கண்ணன் மெமோரியல் தம்புராவையும் பரிசாக அளிக்கிறார்கள். வருடந்தோறும் இவர்கள் நடத்தும் ஸங்கீதப் போட்டிகளில் 70க்கும் மேற்பட்ட இளம் பாடக பாடகிகள் பங்கேற்கின்றனர். - சஞ்சலா

மாதா பிதாவுக்கு ஒரு கோவில்!

பெற்றோர்க்கு மார்பளவு வெண்கல உருவச் சிலை வைத்து கோவில் கட்டி வழிபட்டு வருகிறார் உசிலம்பட்டியில் உள்ள மேலப்புதூரைச் சேர்ந்த கிர்ரா பாலு என்பவர்.

பெற்றோருக்கு அனுதினமும் அர்ச்சகர் மூலம் வழிபாடு நடத்தி வருகிறார். மேலும், பெற்றோர் பயன்படுத்திய செருப்பு, குடை, கண்ணாடி, பேனா, மூக்குக் கண்ணாடி, ஆடைகள், சீப்பு போன்ற பொருட்களை பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வருகிறார்.

- ஜே. தில்லை அரசு.

முதுமையிலும் இளமையாய்த் திருமணம்!

பிரிட்டிஷ் இளவரசர் சார்லஸ் கமீலா திருமணம் அவர்கள் மகன்கள் முன்னிலையில் நடைபெற்றது. சார்லஸ் டயானாவின் மகன்கள் வில்லியம் (22), ஹாரி (20) மற்றும் கமீலாவின் மகன் டாம், மகள் ஆகியோர் இந்தத் திருமணத்திற்கு சாட்சிகளாக இருந்தனர்.



• முதுமையிலும் இளமை!



• மறைவு!

• இளம்பெண் விஞ்ஞானி

சுனாமிக்காக நிதி திரட்டிய - இளஞ்சிறுவன்!

கனடாவைச் சேர்ந்த பிலால் ராஜன் என்ற 8 வயதுச் சிறுவன் (எட்டு வயது பாலகன்) சுனாமி நிவாரண நிதிக்காக தன் இளம் வயதில் ரூ. 11 கோடியே 25 இலட்சம் ரூபாய் நிதி திரட்டித் தந்துள்ளான். இலங்கை, இந்தியா உட்பட சுனாமியால் பாதித்த நாடுகளுக்கு யுனிசெப் மூலம் இத்தொகையை பிலால் ராஜன் அளித்துள்ளான். நன்கொடை நன்மதிப்பும் பெறுகிறது! இச் சிறு வயதில் நிதி திரட்டியது அதிசயமே!

- ஜி. ஜெய லெட்சுமி கோபாலன்



• மேங்கோ எக்ஸ்பிரஸ்

• கிர்ரா பாலு



மோகன் மருத்துவமனை

குறைந்த செலவில்
லேசர், லேப்ராஸ்கோப்பி சர்ஜரி
பெண்களுக்கு செய்யப்படும்.

லேப்ராஸ்கோப்பி கர்ப்பப்பை நீக்கும் முறை
LAPARASCOPIC HYSTERECTOMY

- மிக குறைந்த ரத்த இழப்பு
- தழும்பில்லா சிகிச்சை
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல், குடும்பக்கட்டுப்பாடு, அப்பண்டிஸைடிஸ், பித்தப்பை கற்கள், சிறுநீரக கற்கள்

குடல் இறக்கத்திற்கு லேபராஸ்கோபிக் சிகிச்சை

- குடல் இறக்கத்திற்கு (ஹெர்னியா) லேபராஸ்கோபி மூலம் அறுவையில்லாமல் சிகிச்சை செய்து தழும்பு இன்றி இரண்டே நாளில் வீடு திரும்பலாம்.
- சிசேரியன் மூலம் ஹெர்னியா வந்தவர்களுக்கு அறுவையின்றி சிகிச்சை செய்யப்படும்

மூலநோய்க்கு லேசர் சிகிச்சை

முழுநேர மகப்பேறு மருத்துவமனை
D & C CLINIC

மோகன் மருத்துவமனை

CP-50, ரசாக்கார்டன், எம்.எம்.டி.ஏ. மெயின் ரோடு,
அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.
Ph : 044-2363 2490/044-2363 2990

வரலாற்றில் ஒரு பொன்னெழுத்து!

காஷ்மீர் தலைநகர் ஸ்ரீநகருக்கும், பாகிஸ்தான் ஆக்கிரமிப்பு காஷ்மீரின் தலைநகர் முசாபராபாத்துக்கும் இடையே 57 ஆண்டுகளுக்கு பிறகு பஸ் போக்கு வரத்து தொடங்கப்பட்டது. முதல் கட்ட மாக 21 பேர் பயணம் செய்த பஸ்ஸை பிரதமர் மன்மோகன்சிங் கொடி அசைத்து துவக்கி வைத்தார். அதே சமயத்தில் பாகிஸ்தானிலிருந்து 30 பேர் கொண்ட பஸ் புறப்பட்டது. "இந்த வர லாற்று சிறப்புமிக்க பஸ் பயணம் இரு நாடுகளையும் முன்னேற்றப் பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும்" என்று பிரதமர் கூறியுள்ளார்.

- மு. சுலைஹா உம்மாள்.

ஞானபீட விருது!



• ஜெயகாந்தன்

நவீன தமிழ் இலக்கிய உலகின் மூத்த எழுத்தாளரும், மிகச் சிறந்த படைப்பாளியும் சிந்தனையாளருமான த. ஜெயகாந்தன் 2002-ம் ஆண்டுக்கான ஞானபீட விருதுக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளார். விருது பெறும் அவருக்கு ரூ. 5 இலட்சம் ரொக்கம், பாராட்டிதழ், வெண்கலச் சிலை ஆகியவை பரிசாக வழங்கப் படும்.

மேங்கோ எக்ஸ்பிரஸ்!

வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் உறவினர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர் களுக்கு இந்தியாவின் அல்போன்ஸா மாம்பழத்தை கூரியரில் அனுப்பும் சேவையை டி.எச்.எல். நிறுவனம் அறிமுகம் செய்துள்ளது. 'மேங்கோ எக்ஸ்பிரஸ்' எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ள இந்தச் சேவை மூலம், தரமான அல்போன்ஸா ரக மாம்பழங்கள் அழகாக பேக்கிங் செய்யப்பட்டு, வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் உறவினர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். இதற்காக இந்தியாவின் பிரபல மாம்பழ ஏற்றுமதியாளர்களுடன் டி.எச்.எல். நிறுவனம்

ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டுள்ளது.

- சியாமளா ராஜகோபால்.

கத்தோலிக்கர்களின் தலை வராக 26 ஆண்டு காலம் இருந்த போப் இரண்டாம் ஜான்பால் வாடிகன் நகரில் மறைந்தார். உலகிலுள்ள கார்டினல்கள் அனைவரும் ரோம் நகருக்கு விரைந்து குழுமி னார்கள். வெள்ளியன்று இறுதிச் சடங்கு நடத்தப் பட்டது. செயிண்ட் பீட்டர்ஸ் சதுக்கத் தில் லட்சக்கணக்கான மக்கள் கண்ணீரு டன் பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டனர். உலகிலுள்ள 120 கோடி கத்தோலிக்க மக் களின் மதத்தலைவர் ஜான்பால்.

ஜப்பானின் புகழ்பெற்ற பெரிய நேஷனல் கம்ப்யூட்டர் கம்பெனி குழந்தை களுக்கான ஸ்பெஷல் "ரோபோட்" ஒன் றைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறது. "பெபெரோ" என்ற இந்த ரோபோட் குழந்தைகளிடம் ஜோக்ஸ் சொல்லும், டான்ஸ் ஆடும், வாழ்த்துக்கள் சொல்லும். பெற்றோர் வேலையிலிருந்து வரும் வரை குழந்தை களைக் கண்மணியாகப் பார்த்துக் கொள் ளும். ஐந்து கிலோ எடையுள்ள இந்த ரோபோட்டுக்கும் உருண்டையான வெள்ளைத் தலை மற்றும் உருண்டைக் கண்கள் உண்டு. குழந்தைகளின் பிரிய னாக வளைய வருகிறது இந்த ரோபோட்.

ஈரான் தலைநகர் டெஹ்ரானில் ஈரான் போலீஸ் அகாடமியிலிருந்து படித்து வெற்றிகரமாக வெளிவந்த 100 பெண் போலீஸார் முதுகில் துப்பாக்கி யுடன் முகத்தில் பர்கா மூடிக் கொண்டு சாகஸ முயற்சியைப் புரட்சிகரமாகச் செய்து காட்டினார்கள். 2005 பெண் தின மான மார்ச் 8ம் தேதி இவர்களுடைய கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்து மகிழ்ச்சியுடன் தங்களின் வெற்றியை உலகிற்குக் காட்டினர்.

ஸ்ரீலங்கா கிரிக்கெட் ஸ்டார் முத்தையா முரளீதரன் சென்னையைச் சேர்ந்த மதிமலர் என்ற பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். திருமணத்திற்கு சாமிந்தா வாஸ், சனத் ஜெயசூர்யா எல்லோரும் வந்திருந்தனர்.

- சியாமளா ஸ்வாமிநாதன்.



மூளையைத் தூங்க...

ஜி.வி. ராவ்

பொதுவாக நினைவாற்றல் என்பது அனைவருக்கும் மாபெரும் தேவை. நினைவாற்றல் சுமாராக இருப்பவர்கள் கூட நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள மூன்று முக்கியமான வழிமுறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. கவனமான பார்வை
2. ஆர்வம், அக்கறை
3. புதிதாகச் சிந்தித்தல்

இந்த மூன்றிற்குமே சிறப்பான பயிற்சி தேவை. அந்தப் பயிற்சிக்காக எந்தப் பயிற்சிக் கூடத்திற்கும் செல்ல வேண்டியதில்லை. நமக்கு நாமே பயிற்சி அளித்துக் கொள்ளலாம்.

அதற்கான சில பயிற்சி முறைகளைப் பார்ப்போம்.

முதலாவதாக ஒரு பயிற்சி.

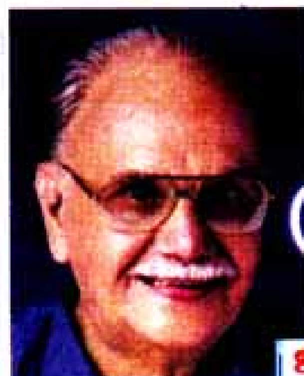
ஒன்றிலிருந்து நூறு வரை எண்ணுங்கள். பிறகு 2, 4, 6 என்று இரண்டு இரண்டாக எண்ணுங்கள். பிறகு 100விருந்து தலைகீழாக 100, 98, 96 என்று இரண்டு இரண்டாகக் குறைத்து எண்ணுங்கள். பிறகு நான்கு நான்காகக் குறையுங்கள். இப்படியே, 5, 6, 7 வரை தாவித் தாவி குறைத்து எண்ணுங்கள். இப்படி ஏழு ஏழாக குறைத்து எண்ணக் கற்றுக் கொண்டீர்கள் என்றால், உங்களுடைய நினைவுத் திறன் நல்ல அளவில் வளர்ந்திருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

இப்போது ஓர் ஆங்கிலப் பத்திரிகையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் ஒரு பத்தியில் 'S' எழுத்தையெல்லாம் எண்ணிக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்து இரண்டு மூன்று பத்திகளில் உள்ள 'A' எழுத்தையெல்லாம் எண்ணிக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது மீண்டும் ஒரு முறை திருப்பிப் பார்த்தீர்கள் என்றால், எத்தனை 'S' அல்லது 'A' வை எண்ணாமல் விட்டிருப்பீர்கள் என்று தெரியவரும். அதை வைத்து உங்கள் நினைவுத்திறனின் அளவை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

புதிய சிந்தனை மூலமும் நினைவுத் திறனை வெகுவாக வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தொலைக்காட்சியில் வரும் விளம்

> இதயம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்க்கை நின்று விடும். மூளைக்கு ஓய்வு கொடுத்தால் அது துருப்பிடித்துப் போய் விடும்!



பரங்களைப் பாருங்கள். அந்த விளம்பரம் பற்றிக் கொஞ்சம் ஆராய்ச்சி பண்ணுங்கள். வேறு எந்த மாதிரி இந்த விளம்பரம் இருந்திருந்தால், இதைவிட நன்றாக இருந்திருக்கும் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். சிந்திக்க சிந்திக்க மூளையின் சிந்திக்கும் ஆற்றல் வளர்வதோடு நினைவாற்றலும் பெருகும். முயன்று பாருங்கள்.

இதுபோன்று இன்னொரு பயிற்சி. உங்கள் நெற்றியை கற்பனையாக நீங்களே 6 அறைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு அறையை இழுங்கள். அதில் மறுநாள் 9 மணி புரோகிராம் என்ன என்று எழுதிப் போடுங்கள் ('உதாரணமாக 9 மணிக்கு ராம்கோபாலை சந்திக்க வேண்டும்' என்று கற்பனையாக எழுதிப் போடுங்கள்). பிறகு அந்த அறையை இழுத்து மூடுங்கள்.

இதே போன்று இரண்டாவது அறையைத் திறந்து இன்னொரு புரோகிராம் எழுதிப் போடுங்கள். அதே போன்று அடுத்தடுத்த நான்கு அறைகளும், இப்படிச் செய்து விட்டால் இரவு படுக்கையில் படுத்தும் உங்களுக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கும். இந்த 6 புரோகிராம்களும் அடுத்தடுத்து உங்களை அறியாமலே உங்கள் மனதில் தோன்றும். இன்னும் இதே போன்று நீங்கள் கூட புதிய புதிய முறைகளைக் கையாண்டு உங்கள் நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளலம்.

புத்தகங்களைப் படிப்பது, காலையில் ஐந்து மணிக்கெல்லாம் எழுந்திருந்து அன்றைய நிகழ்ச்சிகளைத் திட்டமிடுவது, அப்பியாசங்கள் செய்வது இதனாலெல்லாம் கூட உங்கள் சிந்திக்கும் திறனையும், நினைவுத்திறனையும் வளர்த்துக் கொண்டே போகலாம்.

உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஓர் இயந்திரம். அதிலும் இதயமும், மூளையும், ஓய்வில்லாத இயந்திரங்கள். இதயம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்க்கை நின்று விடும். மூளைக்கு ஓய்வு கொடுத்தால் அது துருப்பிடித்துப் போய் ஒன்றுக்கும் பயனற்று வாழ்க்கை முன்னேற்றம் நின்று போய்விடும்.

ஆகையால் எந்த நேரமும் மூளைக்கு ஏதேனும் வேலை கொடுத்துக் கொண்டே இருங்கள். நினைவாற்றலை மேம்படுத்துங்கள். நினைத்ததைச் சாதியுங்கள்.

விடாதீர்கள்!

ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவானின் ஸ்தலமான திருநள்ளாறில்

27-6-2005 திங்கள் அன்று மிதுனத்திலிருந்து கடகத்திற்கு

சனிப்பெயர்ச்சியாகும் நாளில் நடைபெறும் அன்னதான பணியிலும்,

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

தலைமையில் சென்னையில் நடைபெறும்

மாபெரும் சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமத்திலும்

கலந்துகொள்ள அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

சனிப்பெயர்ச்சியில் அன்னதானம்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், திருநள்ளாற்றீஸ்வரப் பெருமான் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருள பிரார்த்திக்கிறோம்.

திருக்கயிலை நாதனின் திருவருளால் மூன்று ஆண்டுகளாக திருநள்ளாறில் அன்னதான பணிகளில் ஈடுபட்டுவரும் 'ஆன்மீகம்' தெய்வீக மாத இதழ் வாசக அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க வரும் சனிப்பெயர்ச்சி நாளன்று தோஷ நிவர்த்தி ஸ்தலமான திருநள்ளாறில் தெற்கு வீதியில் அன்னதான திருப்பணி நடைபெறவுள்ளது. இத்திருப் பணியில் பங்கு கொண்டு சனிப்ரீதி செய்வித்து சகலஷேமங்களும் பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம். திருநள்ளாறில் எள் எண்ணெய் தீபம் ஏற்றி அங்கு வரும் அன்பர்களுக்கு எள் சாதத்துடன் அன்னதானம் செய்தால் சனீஸ்வர பகவான் மனம் மகிழ்ந்து எல்லா வகையான தோஷங்களிலிருந்தும் விடுவிப்பார் என்பது திண்ணம். அனைவரும் சனி பகவானால் ஏற்படும் இன்னல்களிலிருந்தும், கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெறவேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ஆன்மீகம் மாத இதழ் சார்பாக நடத்தப்படும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட் மூலம் திருநள்ளாறில் அன்னதானம் செய்து ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவானின் ஆசி பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

அன்னதானத்திற்கு தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ. 500 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 1000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, தாங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு தெய்வீகம் அல்லது ஜோதிட மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 2000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, தாங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு தெய்வீகம் அல்லது ஜோதிட மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, தாங்கள் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு தெய்வீகம் அல்லது ஜோதிட மாத இதழ் ஐந்து வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு [illegible] ஸ்ரீ [illegible] அனுப்பி வைக்கப்படும். [illegible] ரூ.5000/- அனுப்புபவர்களுக்கு 'நவக்கிரக தோஷங்களும், நிவர்த்தி பரிகாரமும்' என்னும் பெரிய அளவிலான புத்தகத்தை அனுப்பி வைக்கிறோம்.

சென்னை மாநகரில் மாபெரும் சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமம்

உலகில் அன்றாடம் நடைபெறுகின்ற நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் காரணமாக இருப்பது நவகோள்களாகும். இந்த நவகோள்களில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவர் ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவான் ஆவார். வரும் 27-6-2005 அன்று அதிகாலை 1.24 மணிக்கு மிதுனத்திலிருந்து கடகத்திற்கு சனிப் பெயர்ச்சி ஆகும் நாளில் 'ஆன்மீகம்' தெய்வீக மாத இதழ் சார்பாக ஸ்ரீ யோக ஆஞ்சநேய சக்தி பீடாதிபதி ஜோதிட சாஸ்திர வித்வான் பூஜ்ய ஸ்ரீ ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா தமது வேத வித்வான்களின் குழுவுடன் சனிபகவானால் ஏற்படும் இன்னல்களிலிருந்தும், கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுதலைபெற்று அனைவரும் ஆசிபெறவும் தோஷ நிவர்த்தி பெறவும் மாபெரும் சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமத்தை (27-6-05 காலை 6-12) ஸ்ரீ [illegible] ராஜமடம், 1, கிழக்கு குளக்கரை தெரு, திருவல்லிக்கேணி (ஸ்ரீ பார்த்தசாரதி கோவில் குளம் அருகில்), சென்னை-5-ல் நடத்துகின்றார். இம்மாபெரும் ஹோமத்தில் சனிப்பெயர்ச்சியால் பாதிக்கப்படும் ஒவ்வொரு ராசி நேயர்களும் குடும்பத்துடன் பங்கேற்று சங்கல்பமும் பரிகாரமும் செய்து கொண்டு பூர்ணாஹுதி வரை இருந்து பிரசாதம் பெற்று கொள்ளலாம். ஹோமத்தில் நேரில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு எள் சாதத்துடன் அன்னதானம் வழங்கப்படும்.

சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமத்தில் பங்கு பெற பரிகார சங்கல்ப கட்டணம் ரூ.400/-

இந்த மாபெரும் ஹோமத்தில் நேரில் கலந்து கொள்ள முடியாதவர்கள் தங்கள் பெயர், நட்சத்திரம், ராசி, கோத்திரம் போன்ற விவரங்களை தெளிவாக எழுதி அனுப்பினால் அவர்கள் சார்பாக பரிகார சங்கல்பம் செய்து அதற்கான பிரசாதங்களுடன் ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட [illegible] வெள்ளி டாலர், ஸ்ரீ சனி பகவான் யந்திரம், அட்சதை, குங்குமம், நவக்கிரஹ தோஷ [illegible] மற்றும் ஹோமபஸ்மத்துடன் கொரியர் மூலம் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

[illegible]

அன்னதானம், ஹோமத்திற்கு தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை **Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai -4** என்ற பெயரில் **Cheque / D.D/ M.O.** மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு

Cheque/D.D./M.O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd),

68, Nadu Street (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple), Mylapore, Chennai - 4.

Tel : 2495 9302 Fax : 044 - 5206 6525 E-mail : Sivasiva@vsnl.net

சனிபகவான் யந்திரம்

அம்மா சொல்லுங்களேன்!

ரேவதி சங்கரன்

எஸ். மீனா, திருச்சி.

கால் பித்த வெடிப்பிற்கு நிவாரணம் என்ன?

மருதாணி இலைகளை மையாக அரைத்துப் பித்தவெடிப்பு உள்ள கால்களில் வைப்பது நல்லது. அதில் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து அரைக்கவும். மற்றுமொரு மருத்துவம். நல்லெண்ணெய் விளக்கிலிருந்து எழுகின்ற புகையை ஒரு தட்டில் பிடித்து அந்த கரித்தூளில் நான்கு சொட்டு கிளிசரின் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயைக் குழைத்து கால் பித்தவெடிப்பில் பூசி வர குணம் தெரியும்.

ப்ரீதா ரங்கஸ்வாமி, மதுரை.

வெயில் காலத்தில் முக்கியமாக பெண்களுக்கு 'நீர்க் கடுப்பு' ஏற்படுகிறது. இதற்கான நிவாரணம் என்ன?

வெயில் காலத்தில் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால் நீர்ச்சுருக்கு ஏற்படும். தாராளமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசி ஒரு கைப்பிடி எடுத்து 8 தம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு குடிப்பது நல்லது. இளநீரில் வெந்தயப் பொடி (முளை கட்டிய வெந்தயத் தூள் கடைகளில் கிடைக்கிறது). கலந்து குடிக்கலாம்.

சுஜாதா, கூடுவாஞ்சேரி.

ஃபேஸ்-மாஸ்க் என்கிறார்களே என்ன?

வீட்டு வைத்தியத்தில் அருமையான ஃபேஸ்மாஸ்க் முகப்பூச்சு இருக்கிறது. கடலை மாவு 1 டீஸ்பூன், தயிர் 1 டீஸ்பூன், தேன் சில துளிகள் (புருவத்தில் பட்டால் நரைத்து விடும்) எலுமிச்சைச் சாறு, பன்னீர் சில துளிகள், அரிசி மாவு அரை டீஸ்பூன் இத்தனையையும் குழைத்து முகத்தில் கெட்டியான பூச்சாகப் பூசிக் கொண்டு 20 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு லேசாகத் தேய்த்துக் கழுவி விடுங்கள். சருமம் புதுப் பொலிவுடன் விளங்கும்.

ஆர். கவிதா, சீர்காழி.

இரவில் மூக்கடைப்பு மிகுந்த தொல்லை தருகிறது. எளிய மருத்துவ முறை ஏதாவது சொல்லுங்களேன்! ப்ளீஸ்...

மின்விசிறியின் நேர் கீழே படுக்க வேண்டாம். சற்று உயரமான தலையணை பயன்படுத்தவும். மல்லாந்து படுக்கும் போது மூக்கடைப்பு அதிகமாகும். பக்கவாட்டில் படுக்கவும். காலையில் பல் தேய்க்கும் போது நாக்கு வழித்து விட்டு மூன்று முறை மாறி மாறி மூக்கைச் சிந்தவும். சுவாசப் பாதையைச் சுத்தப்படுத்த நமது முன்னோர் காட்டிய வழி இது.

• படம் : டி.சி. நாகேஷ்

"ஃபேஸ் மாஸ்க் என்றால் என்ன?"

சௌம்யா, திண்டுக்கல்.



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மலச்சிக்கலுக்கு என்ன நிவாரணம்?

இரவில் இரண்டு வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம். அதிகாலையில் இலேசான சுடுநீரில் அரை டீஸ்பூன் கடுக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் குடித்து விட்டால் பதினைந்து நிமிடங்களில் குடல் சுத்தமாகி விடும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும்.

சக்தி பாஸ்கர், பள்ளப்பட்டி.

கை சுளுக்கிக் கொண்டு அவதிப்படுகிறேன். என்ன செய்ய?

நீரில் மிளகுத் தூளும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்தத் தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்துச் சுளுக்கு உள்ள இடத்தின் மீது போடுங்கள். அல்லது டர்ப்பன்டைன் எண்ணெயைத் தடவினாலும் சுளுக்கு விட்டு விடும்.

ஹரிஹரன்,

இராஜபாளையம்.

இடுப்புப் பகுதியில் பெரிய கட்டி ஏற்பட்டிருக்கிறது. சீழ் இல்லை. வேனல் கட்டியாக இருக்குமோ என்னவோ?

முகம் வைக்காத கட்டியாக இருந்தால் வலி அதிகமாக இருக்கும். அதற்குச் சிறிதளவு சுண்ணாம்பும் (வெற்றிலைக்குத் தடவுவது) சிறிது தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்த்துக் குழைந்தால் சூடுபறக்க ஒரு கலவையாக வரும். அதை அந்தக் கட்டியின் மீது போட்டு ஒரு வெற்றிலையை அதன் மீது ஒட்டி விடவும். கட்டி பெரிதாக ஆகாமல் அமுங்கி விடலாம். அல்லது கருஞ்சிவப்பு நிறத்தில் பழுத்து முகம் வைத்துக் கொள்ளும். தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் போட்டால், உடைந்து சீழ் வந்து விடும். உடைந்த கட்டியின் மீது தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவி வைத்தால் ஆறிவிடும்.



கல்யாணி, ரெட்டிகுப்பம்.

நெற்றியில் குங்குமம் வைத்துப் புண் ணாகி இருக்கிறது. ஸ்டிக்கர் பொட்டு வைத்தாலும் அரிக்கிறதே..?

வில்வமரத்துக் கட்டையுடன் சந்தனமும் சேர்த்து இழைத்துத் தடவி வந்தால், புண் குணமாகி விடும். ஸ்டிக்கர் பொட்டிலுள்ள பசை ஒவ்வாமையினால் அரிப்பை ஏற்படுத்தும். சாந்துப் பொட்டு வைப்பது நல்லது.

அறம் வளர்க்க அட்சய திருதியை

பொதுவாக வீடுகளில் அரிசிப் பாத்திரத்தில் அரிசியை 'அட்சயம்' என்று சொல்லித்தான் போடுவார்கள். செல்வமும், தானியமும் என்றென்றும் குறைவில்லாமல் நிறைந்து பெருக வேண்டும் என்பதற்காக.

தானதருமங்கள், ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு நோட்டுப் புத்தகங்கள், பேனா, பென்சில் போன்ற பள்ளிச் சாதனங்களை வழங்குதல், வயிறார உணவு, நீர்மோர் வழங்குதல் ஆகிய நற்பணிகளே அட்சய திருதியை அன்று செய்ய வேண்டிய கடமை. இறையுணர்வுடன் மற்றவர்களுக்குச் செய்கின்ற தானதருமங்களின் பலன் பலமடங்காக நமது குழந்தைகளுக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதைத்தான் நமது முன்னோர்கள் காட்டிச் சென்றார்கள். பொன்னான கருத்துக்கள், பழக்கங்கள், வாழ்க்கை முறையாக வேண்டுமே அன்றி பொன் மீது பொய்யான மோகம் தேவையில்லையே!

- கீதா பரமசிவம்.



மங்கையர் மலர்



ஜூன் மாத மெகா போட்டி

அதிர்ஷ்டசாலி நபருக்கு :



இந்தியாவின் No.1 டீலர்
வசந்த் & கோ வழங்கும்
கலர் டீ.வி. பரிசு!



ஜூன் மாதப் போட்டி சுவையானது. தின்பண்டங்களின் பெயர்களைக் கண்டுபிடித்து எழுத வேண்டும்.

போட்டி விவரங்கள் பின்பக்கம் பார்க்க...

போட்டி விதிமுறைகள் :

- ❑ அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- ❑ வயது வரம்பு இல்லை.
- ❑ எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.
- ❑ கடைசித் தேதி : 15.5.2005
- ❑ பரிசுகள் அனைத்தும் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டவை.
- ❑ ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
- ❑ சரியான விடை அளிப்பவர்களிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் ஒருவர் பரிசுக்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.
- ❑ விடைகளை தனியாக எழுதி கீழ்க்கண்ட கூப்பனையும் இணைத்து அனுப்பவும்.
- ❑ முகவரி : மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

பெயர்: ....

வயது: ....

முகவரி: ....

....

....

....

ஈமெயில்: ....

தொலைபேசி எண்: ....



ஜூன் மாத மெகா போட்டி

ஸ்வீட் + காரம் = ஸ்வீகாரம்!

1. பாகு இளசாக இருப்பின் வராது. முற்றி விட்டாலோ வம்பு. இதன் பெயரின் பின் பாதி ஆங்கிலத்தில் சூப் என்று கூறப்படும் இது என்ன இனிப்பு?

2. 6 முதல் 60 வயது வரை வித்தியாசம் இன்றி எல்லோரும் விரும்பி ரஜர்வர். இது நகலே அன்றி போலி கிடையாது. அது என்ன?

3. தாம்பாளத்தில் அடுக்கி வைத்தால் அழகோ அழகு. பதம் தவறின் பல் தவறும். வீடு கட்ட ஏதுவாகும் ஒரு பொருளுக்குத் தமாஷாக ஒப்பிடுவர். அது என்ன?

4. இதற்கு யாரும் எப்போதும் 'நோ' என்று கூறாது 'சரி' என்றே கூறுவர் அது என்ன?

5. இந்த முகலாய சாஹேபுக்கு ஒரு சமஸ்தானம் கிடையாது. ருசிக்கு ஈடுஇணை இல்லை... சிக்கனமானதும் கூட. இதன் பெயர்?

6. வாரக்கணக்கில் இது ஊறினாலும் இதற்கு ஜலதோஷம் அண்டாது. (நெய்க்குத் தொன்னை ஆதாரமா... தொன்னைக்கு நெய் ஆதாரமா என்ற வெட்டி பட்டிமன்றம் வேண்டாம்) அது இன்றி இது இல்லை. இது அன்றி அது இல்லை. அது என்ன?

7. பெயர் தேசீய மொழியான ஹிந்தியில் தங்கம். பிட்டால் குச்சி குச்சி ராக்கம்மா பாட்டை நினைவூட்டும். இது என்ன?

8. இது தையற்காரருக்குத் தேவையான இன்றியமையாத ஒன்று. இதற்கென சில பையன்களை தையற்கடைகளில் அப்பாயிண்ட் செய்வது வழக்கில் உண்டு.

9. தைக்குப் பின் வரும் மாதத்தின் பெயரைப் பின் பாதியாக கொண்ட இந்த இனிப்பின் கடைசி எழுத்து மாறினால் ரவுடிகள் திட்டும் பெயராகி விடும்.

10 கிளறினோம். கிண்டினோம். இறக்கினோம் என்று இராது காலை வாரும் சரியாகப் பழிவாங்கி விடும். இந்து மக்களின் புனித ஸ்தலமான ஒன்றை இது தன்பால் கொண்டது. இது கொடுக்காதவர்களே கிடையாது.

11. ஒரு காயின் பெயர் கொண்டது. அடித்து/இடித்து/உதைத்து/நசுக்கி உட்கொள்ள வேண்டும். உடைத்தால் அன்றி இதன் மூலப்பொருள் புரியாது/விளங்காது.

12. மலையாள நடிகர் ஒருவரின் பெயர் இந்த ஸ்வீட்டில் தவறாகப் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

13. எப்போதும் இதற்கு மரியாதையே கிடையாது. டா போட்டுத்தான் அழைப்பர். இது என்ன? பலவகையிலும் செய்யலாம் இதை.

14. இது சுயேச்சையாகச் செயல்படாது. கூட்டணிதான் இதன் மாறா தலையெழுத்து. தனியே மிளிராது அது என்ன?

15. பெயரில்தான் சுட்டை உள்ளது. இருப்பதிலேயே மிகவும் வெள்ளை மனம் கொண்ட அது மிருதுவான ஸ்வீட். அடித்து வீங்கினால் கூட இதன் பெயரைத்தான் சொல்கிறார்கள்!

விபரீத விளையாட்டுகள்





சமீபத்தில் என் சகோதரியின் மகன் மூன்று நாள் பள்ளி விடுமுறையில் வீட்டிற்கு வந்திருந்தான். எட்டாவது படிக்கும் அவன் பள்ளி விடுதியிலேயே தங்கி படிக்கிறான். என்னிடம் அவன் பதிவுசெய்யப்படாத பத்து காலி சிடிக்கள் இருக்கிறதா என்று கேட்டான். அவ்வளவு சிடிக்கள் எதற்கு என்று நான் கேட்டபொழுது, கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுகளை அதில் பதிவுசெய்து பிசினஸ் செய்யப் போகிறேன் என்றான்.

எப்படியென்றால், பள்ளியில் மாணவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கேம்ஸ் சிடிக்களை பரிமாற்றம் செய்து கொள்வார்கள். மேலும், விளையாட்டுக்களை காலி சி.டி.யில் பதிவுசெய்து மற்ற மாணவர்களுக்கு விலை நிர்ணயித்து விற்பனை செய்வார்களாம். விலை ரூபாய் இருபதிலிருந்து, ஐம்பது மற்றும் நூறு வரை செல்கிறது.

இந்தப் பதிலைக் கேட்டு திகைத்த நான், அவனைக் கண்டித்து அனுப்பினேன். பள்ளி நிர்வாகமும் இந்தப் பரிமாற்றத்தை கண்டுகொள்வதில்லை போலும். அதனால் பெற்றோர்களே, நீங்கள்தான் இன்னும் அதிக கவனம் செலுத்தி, குழந்தைகள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள், எதில் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

இல்லையென்றால் பின்னாளில் நாம் விபரீத விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும். கேம்ஸ் சிடிக்கள் நாளை பி.எஃப். சிடி வரை செல்லலாம். சில பள்ளிகளில் குழந்தைகளிடம் இப்படிப்பட்ட சிடிக்கள் இருப்பதைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைந்த பெற்றோர்கள், பள்ளி நிர்வாகம் பற்றித்தான் சமீபத்தில் செய்தித்தாளில் வந்திருந்ததே. எனவே, பெற்றோர்கள் ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து இந்தப் பரிமாற்ற விளையாட்டுகளை நிறுத்தி விடுவது நல்லது.

- பொன் செந்தாமரைகுமார், திருப்பூர்.



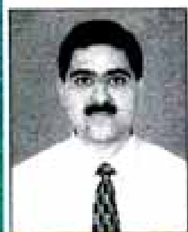
பொருத்தம் உடலிலும் வேண்டும்

நம் அன்பிற்குப் பாத்திரமான உறவினருக்கோ, நண்பருக்கோ இரத்தம் அல்லது உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் நம்மால் உதவ முடியுமா என்ற கேள்வி எழுவது இயற்கை. "உடனடியாக நான் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் இரத்தம் கொடுக்கத் தயார். என் இரத்தத்தை என் பிரியமானவருக்குக் கொடுங்கள்" என்று உணர்ச்சிகரமாக பலர் மருத்துவர்களிடம் வேண்டுகோள் விடுப்பர். முதலாவதாக "எவ்வளவு வேண்டுமானாலும்" எடுத்துக் கொள்வது சாத்தியமில்லை என்பதைத் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன்.

மருத்துவர்கள் உங்கள் உடலைப் பரிசோதித்து இரத்த தானம் செய்வதால் உங்கள் உடலுக்கு ஏதும் பாதகம் ஏற்படாது என்பதை முடிவு செய்த பிறகே உங்களிடமிருந்து இரத்தம் தானமாக எடுக்க அனுமதி கொடுப்பார்கள். சுமார் 300 - 400 மில்லிலிட்டர் இரத்தம் எடுத்து அதை முழுமையாகப் பரிசோதித்த பிறகே அதை மற்றவருக்கு அளிக்க முடியும். இந்தப் பரிசோதனைகளைச் செய்ய ஒரு சில மணி நேரங்கள் ஆகும்.

இரத்தத்தின் நிறம் மாறாவிட்டாலும் அது பலவகைப்பட்டது. அணுக்களில் இருக்கும் ஆன்டிஜன் (Antigen) ஆன்டிபாடிகள்தான் நம் இரத்த வகை, அதாவது ப்ளட் குரூப் என்ன என்பதை நிர்ணயிக்கும். இரத்தத்தில் Rh ஆன்டிஜன் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைப் பொறுத்து பாஸிடிவ் அல்லது நெகடிவ் குரூப் என்று வகைப்படுத்தப்படும். மேலும், வேறு சில ஆன்டிஜன், ஆன்டிபாடி இருப்பதை நிர்ணயிக்கும் வகைகளாக A, B, AB, D என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளன. உங்கள் இரத்த வகை என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசர சிகிச்சை நேரங்களில் உபயோகமாக இருக்கும். ஏனென்றால் ஒருசில இரத்த வகைகள் மட்டுமே இன்னொரு வகைக்கு பொருந்தும். உதாரணமாக B பாஸிடிவ் வகை இரத்தம் இன்னொரு B பாஸிடிவ் நபருக்குச் செலுத்தலாம். ஆனால் இதே B பாஸிடிவ் இரத்தத்தை ஒரு O பாஸிடிவ் நோயாளிக்குக் கொடுக்க முடியாது. தானம் செய்பவரின் ரத்தமும், நோயாளியின் இரத்தமும் பொருந்துகிறதா என்று பரிசோதனை செய்த பிறகுதான் மருத்துவர்கள் இரத்தத்தை சிகிச்சைக்கு உபயோகிப்பார்கள்.

டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்





பத்து பொருத்தம் பார்த்து திருமணம் செய்தாலும் மனம் சேராத தம்பதிகள் விவாகரத்து செய்வது போல, எவ்வளவு பொருத்தம் பார்த்தும் சிலமுறை ஒருவரின் இரத்தத்தை இன்னொரு உடல் ஏற்க மறுக்கலாம். இதனால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுதான் டிரான்ஸ்ஃபியூஷன் ரீயாக்ஷன்.

உறுப்பு தானத்தைப் பற்றி எழுதாமல் இரத்த தானத்தைப் பற்றி ஏன் இவ்வளவு விரிவாக எழுதுகிறேன் என்ற சந்தேகம் சில வாசகர்களுக்கு எழலாம். உறுப்பு தானம் கொடுப்பவருடைய இரத்த வகையும், பெறுபவருடைய வகையும் பொருந்தினால்தான் மாற்று சிகிச்சை செய்ய முடியும். இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல் போன்ற மாற்று சிகிச்சைகள் செய்யும் பொழுது சுமாராக எடை, உயரம் அளவு பொருந்துமா என்பதும் அவசியம். யானையும், எலியும் நண்பர்களாக இருந்தாலும் யானையின் இருதயம் எலிக்குப் பொருந்தாதே!

(உதானம் தொடரும்)

தானத்தின் சிறந்தது உதானம்

மங்கையர் மலர்

ஏனுங்க? கோயம்புத்தூர் வாசகிகளே உங்க ஊருக்கு நாங்க வர்றோமுங்க! அங்கதானுங்க மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா கொண்டாட்டம்! சரிதானுங்களா!

கோடைகால விடுமுறை கொண்டாட்டங்களுடன் இந்த வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சியும் சேர்ந்துவிட்டதே! இரட்டிப்பு சந்தோஷம்தானே!

தமிழ்நாட்டில் கோயம்புத்தூர்தான் கணினி தொழிற்சாலை நகரமாக மிக வேகமாக முன்னேறி வருகிறது. ஆகவே நமது கணினி ராணி திருவிழாவும் இங்கேதான் அரங்கேறுகிறது. கோயம்புத்தூர் வாசகியருக்கு போட்டிகளும் பரிசு மழையும் காத்திருக்கிறது!

நிகழ்ச்சியில்...

- கோயம்புத்தூர் மாவட்ட மகளிருக்கு மட்டுமே முன்னுரிமை.
- சிறு குழந்தைகள், 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள், கண்டிப்பாக அரங்கிற்குள் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.
- நிகழ்ச்சியில் மற்றும் போட்டிகளில் வாசகியர் அவர்களது சொந்த செலவிலேயே வந்து கலந்து கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
- இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் விழா கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர்.
- போட்டி முடிவுகள் நிகழ்ச்சியின் இறுதியில்தான் அறிவிக்கப்படும். ஆகவே, நிகழ்ச்சி முடியும் வரை ஒவ்வொருவரும் அரங்கினுள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.
- காலை முதல் மாலை வரை நிகழ்ச்சி நடைபெறும். மதிய உணவு எல்லோருக்கும் வழங்கப்படும்.

நாள் : விரைவில் அறிவிக்கப்படும்...
பதிவு நேரம் : காலை 8 மணி முதல் 9 மணி வரை
இடம் : **S.N.R** கலையரங்கம்,
(நவ இந்தியா பஸ் ஸ்டாப் அருகில்)
கோயம்புத்தூர்.

காலை 9.30 மணிக்குத் தொடங்கும் நிகழ்ச்சிக்கு இந்த கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர்.

(ஆ.ர்)

கோயம்புத்தூர் - விழா கூப்பன்





வெள்ளி விழா

போட்டி - I

பட்டிமன்றம்:

கணினி வாழ்வை எளிதாக்குகிறதா?/ சிக்கலாக்குகிறதா?

அனல் பறக்கும் இந்தப் பட்டிமன்றத்தில் வாதிட விரும்புவோர் எந்தத் தலைப்பில் நீங்கள் பேச விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிட்டு எழுதவும்.

போட்டி விதிமுறைகள் :

- கோயம்புத்தூர் வாசக கண்மணிகளுக்கு இந்தப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வயது தடையில்லை.
- நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தலைப்பில் ஐந்து நிமிடம் பேச உங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் போட்டி - I கூப்பனில் பெயர், விலாசம் எழுதி கூப்பனை ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47 NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும்.



போட்டி - I கூப்பன்

பட்டிமன்றம் : கணினி வாழ்வை எளிதாக்குகிறதா? ☐ (✔ செய்யவும்)
சிக்கலாக்குகிறதா? ☐

பெயர் : ....

வயது : ....

முகவரி : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ஈமெயில் :

கூப்பன் அனுப்ப கடைசித் தேதி : 15.5.2005

* முதல் நாள் நடைபெறும் தேர்வு நிகழ்ச்சிக்குத் தங்களை அழைப்போம். (இதற்குண்டான இடம், நேரம் கடிதம் மூலம் பின்பு தெரிவிக்கப்படும்.)
* நுழைவுத் தேர்வு மற்றும் விழாவில் கலந்து கொள்ள ஏற்படும் போக்குவரத்து மற்றும் இதர செலவுகள் அனைத்தும் வாசகியரே பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
* ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

போட்டி - II

கம்ப்யூட்டரும் வேடிக்கையான அனுபவமும்:

சொந்த அனுபவமோ அல்லது நீங்கள் கேள்விப்பட்டதையோ எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பலாம்.

போட்டி விதிமுறைகள் :

- கட்டுரை மங்கையர் மலரில் ஒரு பக்கம் மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- கட்டுரையை எழுதி போட்டி - IIக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனுடன் அனுப்பவும்.
- கோயம்புத்தூர் வாசகியர் யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- கூப்பனை ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், 47 NP. ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும்.
- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

போட்டி - II கூப்பன்

கம்ப்யூட்டரும் வேடிக்கையான அனுபவமும்:

பெயர் : .... தொலைபேசி எண் : ....

வயது : ....

முகவரி : .... ஈமெயில் : ....

....

....

கூப்பன் அனுப்ப கடைசித் தேதி : 15.5.2005

காகித ஆலயம்!

கல்கி தமிழ் இலக்கியத்தின் தலைப்பாகை. அரசியல் - சினிமா - கவிதை இவற்றின் திரிவேணி சங்கமம்! தமிழன் தன் பாரம்பரியத்தை சரி பார்த்துக் கொள்ளும் நிலைக் கண்ணாடி! ஆன்றோர்களின் கண்களில் இது மூக்குக் கண்ணாடி! கல்கி ஒரு காகித ஆலயம்! இல்லங்களின் பெருமை! எழுத்தாராதனை! இதில் நானும் ஒரு தொடர் எழுதியுள்ளேன் என்பது எனக்கான வரலாற்றுப் பதிவு!

- பா. விஜய்
திரைப்பாடலாசிரியர்

படம்: ஸ்ரீஹரி



• ராஜன்



தடைக்கல்லை உடைத்தெறியும் லாசிக் லேசர்!



முன்பெல்லாம் கண்ணாடி அணிவது தரக்குறைவான விஷயமாக இருந்தது. காண்டாக்ட் லென்ஸ் வந்து அந்தக் குறைபாட்டை மறைத்தது. இளசு முதல் ஹாலிவுட் ஹீரோயின் வரை ஸ்டைலாக விதவித காண்டாக்ட் லென்ஸ் பொருத்தி அதை ஒரு ஃபேஷனாக மாற்றினார்கள்.

ஆனால், கண்ணாடியோ, காண்டாக்ட் லென்ஸோ, இந்த இரண்டிலும் சில குறைபாடுகள் இருந்ததை, அதை அணிபவர்களிடம் கேட்டால் துல்லியமாகச் சொல்லி விடுவார்கள். மேலும், விமானப் பணியோ, காவல் துறைப் பணியோ அல்லது கடற்பணியோ இப்படி முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உயர்தரப் பணிகளுக்கு இந்தக் கண்ணாடியும், காண்டாக்ட் லென்ஸுமே பெரிய தடைக்கல்லாகவும் இருந்திருக்கிறது.

ஆனால், இந்தத் தடைக்கல்லையெல்லாம் உடைத்தெறிய வந்து விட்டது இப்போது நவீன தொழில்நுட்பமான லாசிக் சிகிச்சை. அதுதாங்க லாசிக் லேசர்! இந்தச் சிகிச்சை முறையால் துல்லியமான பார்வைக்கும், பாதுகாப்பான சிகிச்சை முறைக்கும் உத்தரவாதம் என்கின்றனர் கோரஸாக ராஜன் கண் மருத்துவமனை நிர்வாக மருத்துவர்களான சுஜாதா - மோஹன் ராஜன் தம்பதியர்.

• மோகன்



மருத்துவச் சேவையே சமூகப் பணியாகவும், ஆத்ம பணியாகவும் கொண்டு இணைந்து செயல்பட்டு வருகின்றனர் இந்தத் தம்பதி.

இந்தச் சேவை மனப்பான்மைக்கு அடித்தளம் வித்திட்டவர் என்று இருவரும் ஒருசேரக் கைகாட்டுவது மோகனின் தந்தையும் 'கண்' மருத்துவருமான திரு ராஜனைத் தான். அவரது வாழ்க்கை குறிக்கோளை

• சுஜாதா



ஏழை, எளியவர் என்றில்லாமல் அனைவருக்கும் மருத்துவப் பயன்கள் சென்றடைய வேண்டுமென்கிற எண்ணத்தையே அடிச்சுவடாகப் பின்பற்றி ராஜன் மருத்துவமனையின் இரு கண்களாகவும் செயல்பட்டு வருகின்றனர் இந்த 'கண்' மருத்துவ ஜோடி.

இன்று இவர்களிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் அநேக இளைஞர்/இளைஞிகள் தெரிவிக்கும் முதல் காரணம் திருமணத் தடைதானாம். கண்ணாடி அணியும் ஒரே காரணத்தினால் திருமணம் நடக்காமல் போன இளைஞர்களும், பெண்களும் இந்த லாசிக் சிகிச்சையினால் நிரந்தரத் தீர்வு பெற்று வெற்றிகரமான திருமண வாழ்வினை தொடங்கியிருக்கிறார்கள்.

இப்போது கம்ப்யூட்டர் யுகமாகி விட்ட இந்தக் காலத்தில், காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்து கொண்டு கணிப்பொறியில் அதிக நேரம் வேலை செய்பவர்களுக்கு கண்கள் ஈரப்பசை இல்லாமல் உலர்ந்து மிகுந்த எரிச்சலையும், கண்களில் வலியையும் ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் லாசிக் முறை இந்தப் பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் தீர்வு தருகிறது என்கிறார் டாக்டர் சுஜாதா.

மேலும், இந்த லாசிக் சிகிச்சை விளையாட்டு வீரர்களும் குறிப்பாக நீச்சல் வீரர்களுக்கும் மிகுந்த உதவியாக உள்ளது.

லாசிக் சிகிச்சை என்பது கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை குறைபாட்டை கருவிழியின் அடர்த்தியைக் (நடுப்பகுதியின் தடிமனை) குறைப்பதன் மூலம் சரிசெய்யக்கூடிய லேசர் சிகிச்சையாகும்.

அலெக்ரிட்டோ லேசர் எனும் அதிநவீன லேசர் கருவி மூலம் தரப்படும் இந்த லாசிக் லேசர் சிகிச்சையின் முக்கிய அம்சங்கள் :

1. லாசிக் சிகிச்சை பலன்கள் நிரந்தரமானவை.

2. ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கண்களுக்கும் லேசர் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். ஆபரேஷன் ஆகும் நேரம் 15 நிமிடங்களே!

3. கண்ணில் கட்டு வேண்டாம். உடனே வீட்டுக்குத் திரும்பி விடலாம்.

4. அடுத்த நாளே வாகனங்கள் ஓட்டலாம். விண்ணையும் பிடிக்கலாம்!

என்ன, இனி சோடாபுட்டிக்கு 'டாடா' தானே?

- காவ்யா



சிப்ஸ் புரட்சி

மனிதனுடைய கடின மான வேலைகளை சுலப மாக முடித்துத் தரும் கம்ப் யூட்டர் யுகத்தில் மற்று மொரு புரட்சி, சிப்ஸ் வடிவில் (உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் அல்ல!) வந்துள்ளது.

இந்த சிப்ஸ்களை நமக்குத் தேவையான பொருட்களில் தூவி விட்டு, நாம் தூரத்தில் இருந்தபடியே அப் பொருளின் அசைவுகளை கண்டறியலாம்.

'ஆர்எஃப்ஐடி டேக்ஸ்' என்ற புது வகையான மைக்ரோ சிப்களை விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். இவை ட்ரான்ஸ் மிட்டர் போல் செயல் படும். எப் போதும் சிக்ன லுக்காக காத் திருந்து, தம்முடைய ஐ.டி. கோடை பதிலாக அனுப்பும்.



ஒரு மி.மீட்ட ரில் மூன்றில் ஒரு பாகமே உள்ள இந்த சிப்களுக்கு பேட்டரி தேவையில்லை. பின், எப்படி இயங்கும் என்று கேட்கிறீர்களா? தனக்குக் கிடைக்கும் ரேடியோ சிக்னல் மூலமே சக்தி கிடைத்து, பதில் அனுப்ப ஆரம்பித்து விடும்.

பிரபல விமான நிறுவனமான 'டெல்டா', 40,000 சிப்களை பயணிகளின் லக்கேஜ் களில் பொருத்தியுள்ளது. இதன் மூலம் லக்கேஜின் இருப் பிடத்தை எளிதில் கண்டறிந்து விடலாம்.

தினமும் 17,000 கன்டெய் னர்கள் வரும் அமெரிக்கத் துறை முகங்களிலும் இந்த சிப்ஸ் புரட்சி யைப் புகுத்தி உள்ளனர்.

இன்னொரு அதிசயம் என்னவென்றால், 'வெரிசிப்' என்ற 11 மி.மீ அளவுள்ள சிப்பை மனிதர்களுக்குப் பொருத்தலாம். குழந்தைகள், அல்ஜெய்மர் (மறதி) நோயாளிகள், ஊனமுற் றோர் ஆகியோரின் தோலுக்கு அடியில் இந்த சிப்பைப் பொருத்தினால், அவர்களுடைய ஒவ்வொரு அசைவையும் தொலைவிலிருந்தே கண்காணிக்கலாம்.

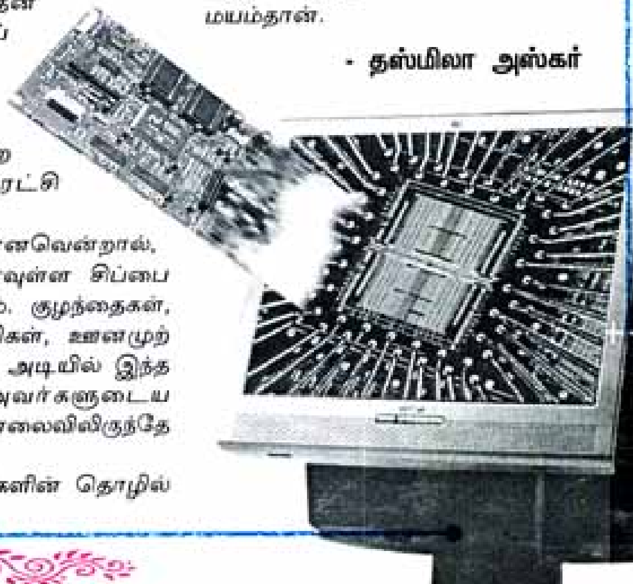
வருங்காலத்தில் இந்தச் சிப்களின் தொழில் நுட்பம் நம்மை வியக்க வைக்கு மாம். விஞ்ஞானிகளிடம் ஆராய்ச்சி நிலையில் உள்ள விஷயங்கள் இதோ :

வயல்களில் இவற்றைத் தூவி விட்டால், எப்போது விதைப்பது, களையெடுப்பது, உரமிடுவது, அறு வடை செய்வது போன்ற அனைத்து விவரங்களையும் நமக்கு தெரிவித்து விடுமாம்.

வீடுகளில் கிச்சன் அலமாரி, ஃப்ரிட்ஜில் பொருத்தினால், எந்த சாமான் முடிகிறது என்று கடைக்கு தகவல் அனுப்பி, அதை வீட்டுக்கு வரவழைத்து விடுமாம். நமக்கு டென்ஷன் இல்லை. சாதாரண மனிதர்களின் உடம்பில் பொருத்தி விட்டால், ஏதாவது சிறு கோளாறு வரும்போதே, உடனே மருத்துவருக்கு தகவல் தெரிவிக்கு மாம்.

சிப்களின் பயன்களின் பட்டி யல் இன்னும் தொடர்கிறது. இனி வருங்காலத்தில் எல்லாம் சிப்ஸ் மயம்தான்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர்

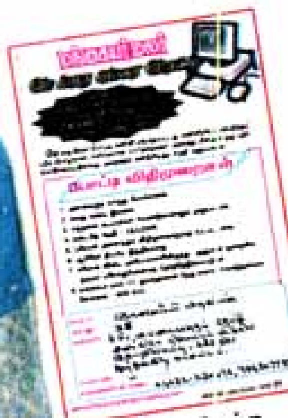


மே மாத மெகா போட்டி முடிவு

கம்ப்யூட்டர் புதிர்







• பரிசு பெற்ற விடை கூப்பன்

1. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
2. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10. [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

விடைகள் :

1. மானிட்டர்
2. இன்ஃபோசிஸ்
3. பில்கேட்ஸ்
4. மென்பொருள்
5. சிலிக்கன்
6. பிரிண்டர்
7. ப்ரொக்ராம்
8. அமெரிக்கா
9. காஸ்பரோவ்
10. அவுட்புட்

மே மாத கம்ப்யூட்டர் புதிருக்கு போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாசகிகள் எழுதித் தள்ளி விட்டார்கள். இந்தக் குவியலிலிருந்து அந்த அதிர்ஷ்டசாலி வாசகியை எப்படி 'க்ளிக்' செய்வது? கைகொடுக்க வந்தார் எமது நிர்வாக இயக்குநர் திருமதி சீதா ரவி. அவரது கைகளில் அகப்பட்ட வாசகி கோவில் பட்டியைச் சேர்ந்த ஞானவள்ளி அழகப்பன். இவர் பிரஸ்டீஜ் டீலக்ஸ் அனோடைஸ்ட் பிரஷர் குக்கர் மற்றும் ப்ரீதி செஃப்ப்ரோ ப்ளஸ் சூப்பர் எக்ஸ்ட்ராக்டர். (மிக்ஸர் ஜூஸர்) பரிசாகப் பெறுகிறார்.





சுபமுகூர்த்த பட்டுப்புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்

தன்பில்டிங், 827, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 2. போன் - 28521177

45, என்.எஸ்.பி. ரோடு, திருச்சி - 2. போன் - 2702077

நெசவாளியின் கதை

பட்டினால் நெய்யப்பட்ட போத்தி மூப்பனாரின் பாரம்பரியம்



அறிமுகம் புதிய விரிவாக்கம் செய்யப்பட்ட போத்தீஸ் பேலஸ்...

போத்தி மூப்பனாரின் லட்சியமாக உருவாகி 90 ஆண்டுகளைக் கடந்த பட்டுப்பாரம்பரிய நிறுவனம் போத்தீஸ். ராஜ பரம்பரையை சேர்ந்தவர்களுக்கென நெய்த அந்த நெசவாளியின் திறமை நான்கு தலைமுறைகளைக் கடந்து இன்றும் புன்னகையுடன் தொடர்கிறது.

வாடிக்கையாளர்களை ராஜ பரம்பரையினரை போல் கௌரவிப்பதன் மூலம் இன்றும் அவர்களுடைய பெருமைக்குரிய பாரம்பரியம் தொடர்கிறது.

இன்றைய ராஜா ராணிகளுக்கு போத்தீஸின் சமர்ப்பணம், புதிய விரிவாக்கம் செய்யப்பட்ட போத்தீஸ் பேலஸ்.



POTHYS

Aalayam of Silks

Panagal Park, T. Nagar, Chennai - 600 017 Ph: 24310901 www.pothys.com e-mail: info@pothys.com

மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 2 மே 2005

‘ஜிம்’ இல்லாமல்
‘ஜம்’மென்று...



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

விட்டாச்சு லீவ்!





▪ தொடர்ந்து ஒரு நாளைக்கு எட்டு மணி நேரம் வீதம் கம்ப்யூட்டரை இயக்குபவர்களில் 61% பேர்கள் அடுத்த இரண்டாம் வருடத்தில் கண் பாதிப்பு ஏற்பட்டு (பவர் கொண்டு) கண்ணாடி அணிகிறார்கள் என்கிறது அமெரிக்க ஆராய்ச்சி!

▪ முடிந்த அளவு கண்களை இமைக்க வேண்டும். சாய்ந்து கொண்டு கோணலாய் அமரக்கூடாது. நேராக அமர வேண்டும்.



▪ மவுசையும், கீ போர்டையும் ஒரே லெவலில் வைத்து இயக்க வேண்டும். உயரம் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும் என்பதால், கீ போர்டை இயக்கும் போது உங்கள் மணிக்கட்டு கீ போர்டில் உராயக் கூடாது.



கம்ப்யூட்டர் 'கண்'மணிகளுக்கு!



▪ பார்த்து டைப் செய்ய வேண்டியவை யாவும் கீ போர்டு அருகில் இருந்தால் கண்களுக்கு நல்லது.

▪ கம்ப்யூட்டருக்கு ஆன்டி ரேடியேஷன் போல் ஆன்டி க்ளேர் ஸ்கிரீனும் மாட்டுங்கள்.

▪ எப்போது உட்கார்ந்தாலும் நேராக உட்காருங்கள். ஆரம்பத்தில் உட்கார்ந்து போகப் போக எப்போது சரிகிறோம் என்றே தெரியவில்லை என்பவர்களுக்கு சரியாக இருக்க, கால் பாதங்கள் எப்போதும் சமமாகத் தரையோடு வைத்திருங்கள். அது உங்களை சரிவதிலிருந்து காக்கும்.

▪ ஒரு பயிற்சிக்காக ஒரு நாளைக்கு இருபது முறை யாவது கண் சிமிட்டுங்கள். இப்போதே தொடங்குங்கள். கவுண்டிங் ஸ்டார்ட்ஸ்.... 1, 2, 3, 4.........

- ஆர். சுந்தரவல்லி



கணினியின் முன்னே....

▪ நீங்கள் உட்காரும் நாற்காலி முதுகெலும்பைத் தாங்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும். இயல்பாகவே நம் எல்லோர் முதுகிலும் ஒரு வளைவு இருக்கும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் நாற்காலி இருந்தால் நல்லது.

💻 கீழ் முதுகுக்கும் நாற்காலிக்கும் நடுவே மெல்லிய குஷன் ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது ஒரு டர்க்கி டவலை சுருட்டியும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

💻 கம்ப்யூட்டர் கீபோர்டைப் பயன்படுத்தும் போது கைகள் பக்கவாட்டில் உள்ள நாற்காலியின் பிடிகளில் ஓய்வெடுக்கும்படி இருக்க வேண்டும். தோள்களைச் சற்றே தொங்க விட்டுக் கொண்டு இறுக்கம் இல்லாமல் கீபோர்டை இயக்க முடிந்தால் முதுகுக்கு நல்லது.

💻 கணினி டேபிளுக்குக் கீழ் காலுக்கு நாலாப்புறங்களிலும் ஏதாவது சாமான்களைப் போட்டு வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அவ்வப்போது கால்களை நீட்டி மடக்க வழிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

💻 கணினியின் திரை உங்கள் பார்வைக்கு நேர் எதிராகவோ அல்லது அதற்குச் சற்றுக் கீழாகவோ இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கண்கள் சீக்கிரத்தில் களைப்படையாமல் இருக்கும்.

💻 கணினியின் திரையை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்யுங்கள். வெண்திரை எந்தளவுக்கு பிரகாசமாக இருந்தால் கண்கள் கூசாமலும் களைப்படையாமலும் இருக்கிறதோ அந்தளவுக்கு கணினியின் மானிட்டரை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளுங்கள்.

💻 பொதுவாக உட்காருபவருக்கும் கணினிக்கும் இடையே உள்ள தூரம் ஐந்திலிருந்து எட்டு சென்டி மீட்டர் தொலைவு இருக்கலாம்.

💻 மின்விளக்கின் ஒளி கணினித் திரையின் மீது விழுந்து பிரதிபலிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

💻 கீ போர்டை அப்படியேவும் பயன்படுத்தலாம். அதன் பின்புறத்தில் சிறு மாறுதலைச் செய்வதன் மூலம் பின்புறம் கொஞ்சம் மேல் எழும்பின மாதிரியும் ஆக்க முடியும். இந்த இரண்டில் உங்களுக்கு எது சௌகரியமாக உள்ளதோ அதையே பின்பற்றுங்கள்.

- சரண்யா

சுலபமாக தோசை

தேவையான பொருள்கள் :
பாம்பே ரவை - ½ கிலோ,
பச்சரிசி - ½ கிலோ,
(இட்லி) புழுங்கலரிசி - ஒரு பிடி,
உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு பிடி
மெந்தியம் - ½ டீஸ்பூன்.

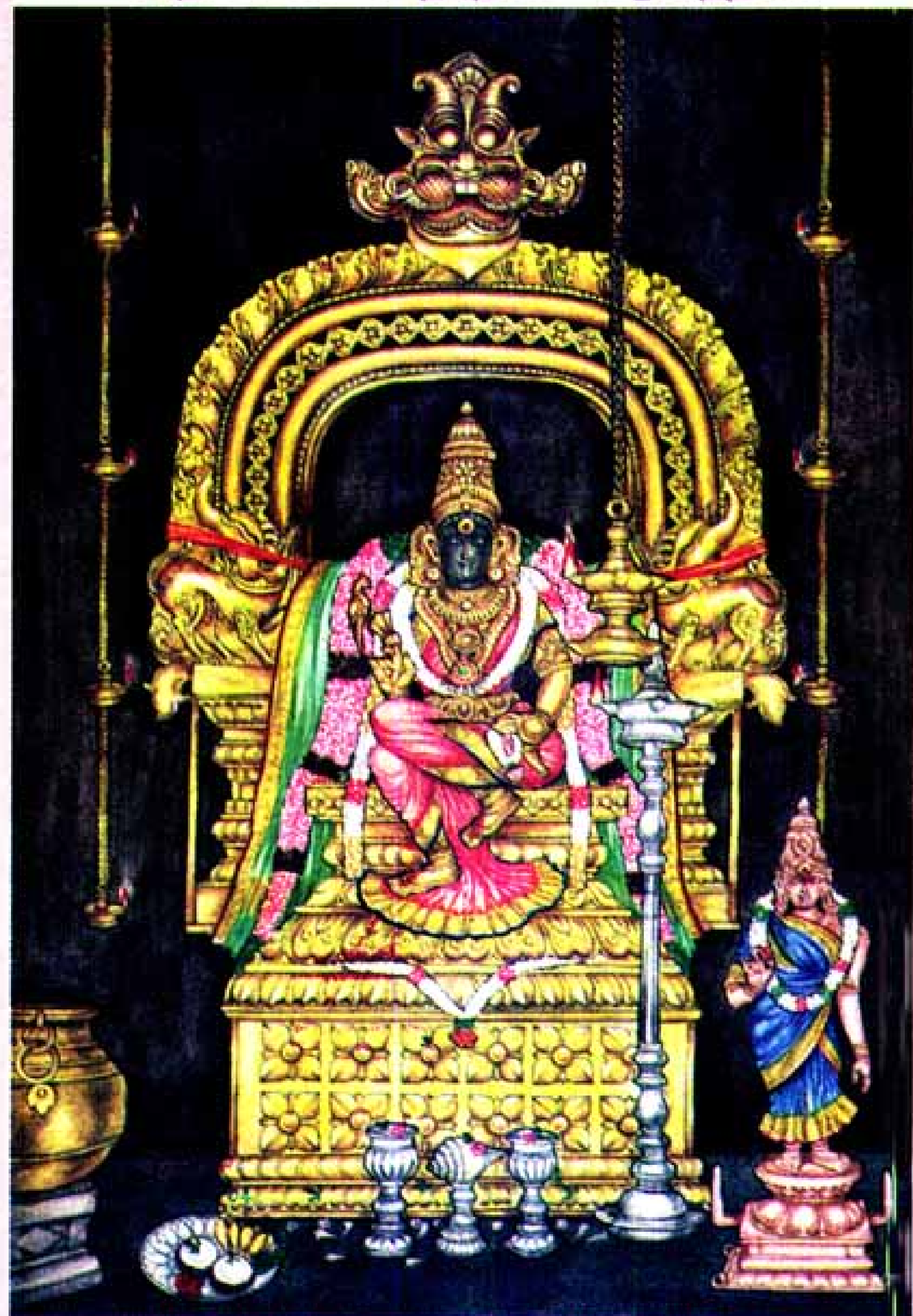
செய்முறை :

ரவையை வெறும் இலுப்புச் சட்டியில் வாசனை வரும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் வறுத்த ரவை, பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உ. பருப்பு, மெந்தியம் இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து மிஷினில் நைஸாகத் திரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேவைப்படும்பொழுது குடும்பத்தினர் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப (ஒரு நபருக்கு ஒரு ஆழாக்கு) மாவை எடுத்துக் கொண்டு, தேவைக்கேற்ப உப்பு, ஒரு கரண்டி புளித்த மோரை விட்டு மாவை, தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். இதிலேயே அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப ப. மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து தோசை வார்க்கலாம். மொறுமொறுப்பான தோசை ரெடி.

- வெ. ராஜலட்சுமி.

அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...



ஓவியம் : தனுஸ்

திருவாரூர் அருள்மிகு கமலாம்பிகை

ரேவதி சங்கரன்

7

கமலமும் நீலோத்பலமும்!



• அருள்மிகு தியாகேசப் பெருமான்

'ஐவேலி ஆலயம் ஐவேலி கமலாலயம்' - கோயிலின் பரப்பளவு ஐந்து வேலி, திருக்குளத்தின் அளவும் ஐந்து வேலி எனும் தனிச் சிறப்புக் கொண்டது திருஆரூர். பேர் அழகு, ஊரழகு, நீரழகு, தேரழகு, தெய்வ அழகு, தெருவழகு என அழகெல்லாம் ஒருசேர ஓர் ஆலயமாகி விளங்கிடும் ஆரூரில் அருள் மணம் வீசும் அற்புத ஞானமலர் கமலாம்பிகை. அறுபத்து நான்கு சக்தி பீடங்களுள் அன்னை ஆட்சி புரியும் ஐந்து பீடங்களில் முதன்மையானது கமலை பீடம்.

தனக்கென்று தனிக்கொடிமரம், தனிமதில், தனிக்கோயில் கொண்டு மோனத்தவ நிலையில் விளங்கும் கமலாம்பிகையின் பேரெழிலும் பேரருளும் கண்ணாரக் கண்டாலே முக்தி பெறலாம். படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளுதல் ஆகிய ஐந்தொழிலையும் ஆற்றும் ஈசனுடைய இயக்க சக்தியாய்ச் சிவபெருமானைப் போன்றே சிரசில் கங்கையையும், பிறையையும் அணிந்து சிவசக்தியான வடிவாய் யோக நிலையில் விளங்குகிறாள். மூன்று தேவியரின் சக்தியாக விளங்குவதனால்தான் க(கலைமகள்) ம-(மலைமகள்), ல-(அலைமகள்) எனப்படுகிறாள். வலது கரத்தில் மலர் ஏந்தி இடது கரத்தினை இடையில் இருத்தி, கால்கள் இரண்டையும் யோகாசன நிலையில் ஒடுக்கி அமர்ந்த நிலை 'குட்டிகாஸனம்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. உயிரெழுத்துக்களான பீஜாக்ஷரங்களே பீடமாக, வாணியை இடப்புறமாகவும் கொண்டு விளங்கும் தெய்வீக உருவினை மனக்கண்ணால் காண்பவருக்கு மன அமைதி தவழும்,

ஈச்வரி ஜகதீச்வரி

மங்கலமே பெருகும். எனவேதான், இம்மையையும், மறுமையையும் தரும் சகல கலைகளையும், கல்வியையும் வேண்டுவோர் கமலை பீடத்தின் நல்லருட்கடரைப் பணிகின்றனர்.

கமலாலயதாக்ஷி ஸ்ரீ வித்யையின் உச்சித் திலகம். லலிதா சஹஸ்ரநாமத்தின் மறைபொருளுக்கு நிறைவடிவினள் என்பதனால்தான் சங்கீத மும்மூர்த்தி களில் ஒருவரான முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதர் நவ ஆவரணக்ருதிகளால் கமலையைப் பாடிப் பணிந்து பிறவாநிலை பெற்றார். ஸ்ரீவித்யையின் அம்சமான உச்சிஷ்ட கணபதியின் அழகுருவும் இந்த சந்நிதியில் விளங்குவதன் காரணமும் அதுவே!

கமலையின் யோக உரு விளங்கும் இதே கோயிலில் ஆறுமுகனைக் கொஞ் சும் அன்னை வடிவினை நீலோத்பலாம் பாளாகக் காண்கிறோம். முன்னவள் கமலம், இவளோ அல்லியங்கோதை. அடடா! ஆதிசக்தி இரு கரங்களுடன், எழிலார் வடிவினளாக நின்ற நிலையில் அழகு சிந்த, அருகே நிற்கும் தோழிப் பெண் தோளில் ஒய்யாரமாக அமர்ந் திருக்கும் குழந்தை முருகனது சுட்டு விரலைத் தன் இடக்கையால் பற்றிய நிலையில் தாயாக நாம் காணுகின்ற கோலம் நம்மை மெய்மறக்கச் செய்யும்.

இத் திருக்கோயிலில் இடர் தீர்க்கும் எட்டு துர்க்கைகள் விளங்குவது தனிச் சிறப்பு. முதல் சுற்றில் பிரதான துர்க்கை யான மகிஷ மர்த்தினியோடு, அவளது அங்கமாக மூர்த்தங்கள் மூன்றும், இரண்டாம் பிரகாரத்தில் நான்கும், கமலாம்பாள் சந்நிதியில் ஒன்றும் சேர்ந்து எட்டு துர்க்கைகள் எந்த இடரையும் எடுத்தெறியும் பேராற்றலுடன் திகழ்கின்ற னர். அழகிய தமிழில், துர்க்கையை 'எரிசினக்கொற்றவை' எனப் போற்று கின்றனர். ஈச்வரியின் எல்லா வகையான எழில் கோலங்களாலும் மனதை விட்டு அகலாக் கோயிலாக ஆரூர் விளங்குவதில் வியப்பேது?



• அருள்மிகு நீலோத்பலாம்பிகை

அதிசயம்!

நாவுக்கரசர் தன்னையே தலைவி யாக்கிப் பாடிய பாடலால் இங்கு உறையும் தியாகேசப் பெருமானது பெருமை விளங்கும்.

முன்னம் அவனுடைய நாமம்
கேட்டாள்
மூர்த்தி அவனிருக்கும் வண்ணம்
கேட்டாள்
பின்னை அவனுடைய ஆரூர்
கேட்டாள்
பெயர்த்தும் அவனுக்கே
பிச்சியானாள்
அன்னையையும் அத்தனையும்
அன்றே நீத்தாள்
அகன்றாள் அகலிடத்தார்
ஆசாரத்தை
தன்னை மறந்தாள் தன்நாமம்
கெட்டாள்
தலைப்பட்டாள் நங்கை தலைவன்
தாளே!

நீங்கள்
நேத்ரா பிரஷர் குக்கர்
வாங்கி விட்டீர்களா ?





உடனே ஒரு கண்திருஷ்டி
படிகாரம் வாங்குங்கள்.
நேத்ராவின் வடிவமைப்பும்
செயல் திறனும் மற்றவர்களை
பொறாமை கொள்ள வைக்கும்.
உள் மூடி கொண்ட **நேத்ரா**
பிரஷர் குக்கரின் காஸ்கட்,
உணவு பண்டங்களின் மீது
படாதவாறு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.



ஆரோக்கியமான உணவிற்கு பெண்மணிகள்
நாடுவது நேத்ரா பிரஷர் குக்கரைத்தான்.



Netraa

Inner-lid Pressure Cooker.

Marketed by :

PREMIER MARKETING

" WaikikiComplex " 289, Purasaiwalkam High Road, Chennai - 600 007.

Ph : 26420890, 26421924 E-mail : sivnes@vsnl.com



* ஆலயமும் கமலாலயமும்...

ஆரூர் அமர்ந்த அம்மானது ஊரையும் பெயரையும், அழகையும் கேட்டவள் அவன் தாளே உய்யும் வழி எனச் சரணடைந்ததாகப் பாடிய பாடல் தமிழினும் இனியது. இங்கு உறையும் போக, யோக, தியாகராசப் பெருமான் பூசுகின்ற பச்சைக் கருப்பூரமும், அணிகின்ற செவ்வந்தித்தோடும், அலங்கல் செங்கழுநீர் மாலையும், தானணியும் ஆடையில் தம் பெயர் வரைந்திருப்பதும், பாகற்காய் பறித்தலும், தென்னன் திருவாசல் வழியாகப் பாடுவார் பாடல் கேட்டலும் அதிசயிக்க வைக்கும் தனிச் சிறப்பு.

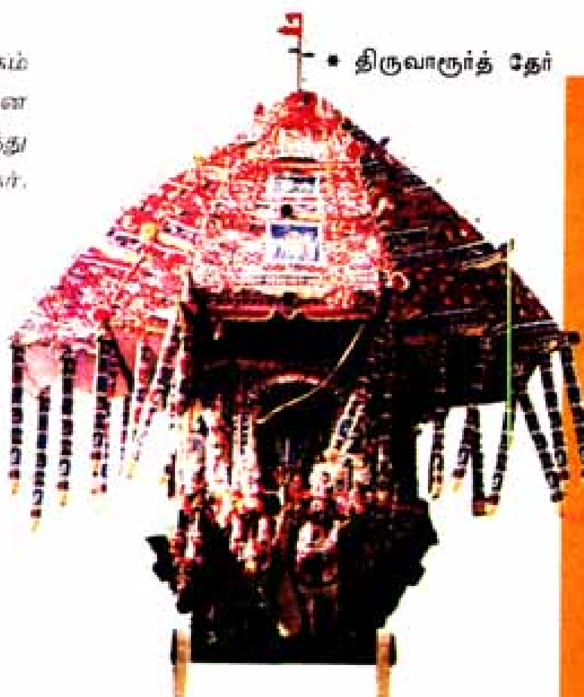
முகத்தை மட்டும் காட்டித் தேகம் முழுமையும் காட்டாத மூடுமந்திரமான சோமாஸ்கந்த மூர்த்தி இந்திரனிடமிருந்து முசுகுந்தச் சக்ரவர்த்தி பெற்ற விடங்கர். (விடங்கர் என்றால் உளியால் செதுக்கப்படாத திருவடிவு) ஆடரவக் கிண்கிணிக்காலழகர், செங்கழுநீரழகர், செவ்வந்தித்தோடழகர் கம்பிக் காதழகர், அசைந்தாடும் அப்பர், அடிக்காயிரம் பொன் வழங்கிய கமலப்பாதர் என்றெல்லாம் இன்றளவும் துதிக்கப்படுவது அதிசயம்... இவரைப் பீடுடன் ஏந்திச் செல்லும் வாகனமாகிய நந்தியம்பிரான் எழுந்து நின்ற நிலையில் காணப்படுவது அதிசயத்திலும் அதிசயம்!

அற்புதம்!

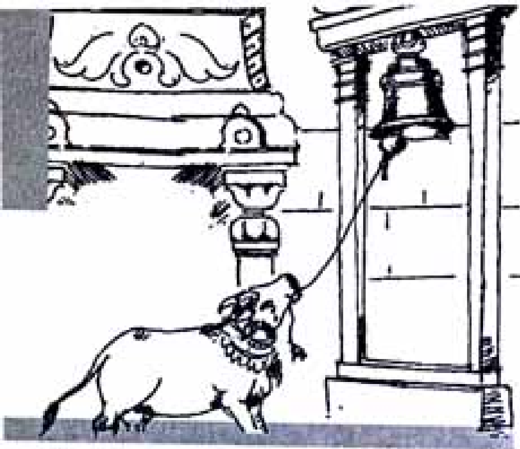
நீதி, நேர்மை, நல்லாட்சி ஆகியவையே துணையாகக் கொண்டு செங்கோல் செலுத்தி வந்த பெருமை சோழகுல மன்னர்களுக்கு உண்டு. அந்தப் பெருமைமிக்க பாரம்பரியத்தில் வந்த மனுநீதிச் சோழன் ஆட்சியில் நடந்த அற்புதம் இது.

அரசனுடைய அரண்மனை வாயிலில் ஒரு மணி கட்டி விடப்பட்டிருந்தது. அதனை ஆராய்ச்சி மணி என்பர். அரசனுடைய ஆட்சியில் குறையிருந்தாலும், அநீதி இழைக்கப்பட்டதாக எண்ணுவோர் யாராக இருந்தாலும் அந்த மணியை ஒலித்தால் உடனே அரசவை கூட்டப்பட்டு ஆராய்ந்து நீதி நிலைநாட்டப்பட்ட காலம் அது.

ஒருநாள் ஆராய்ச்சி மணி தொடர்ந்து ஒலித்தது. மக்கள் கூடி யாருக்குக் குறை என்று பார்க்க முற்பட்டனர். வியப்பால், கண்கள் விரிய மக்கள் வெள்ளம் எனக் கூடினர். ஆராய்ச்சிமணியின் கயிற்றைத்



* திருவாரூர்த் தேர்



தன் வாயினால் பற்றி இழுத்தபடி, 'டாண் டாண்' என விடாமல் ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது ஒரு வாயில்லா சீவன், பசு!

நீதிக்குத் தலைவணங்கிய மன்னனும் அரசவை கூட்டி ஆராய முற்பட்ட போது தான் அந்தத் தாய்ப் பசுவுக்கு நேர்ந்த மாபெரும் இழப்பினைப் பற்றி அறிந்தான்.

மன்னனுடைய மகன், அரசகுமாரன் எனும் இறுமாப்பில் தேரோட்டிச் சென்ற போது, விரைவாகச் சென்ற தேரின் சக்கரத்தில் துள்ளும் பருவத்திலுள்ள இளம் பசுங்கன்று அடிபட்டு இறக்க நேரிட்டது தெரியவந்தது. சமன் செய்து சீர்தூக்கும் துலாக்கோல் போல் நீதிமுறை தவறாத மன்னனும் இதனால் மிகவும் நெகிழ்ந்தவனாய் உடனேயே தனது ஒரே மகனை வரவழைத்துத் தேரோடும் வீதியில் கிடக்கச் செய்து தானே தேரை நடப்பித்தான். பிழைப்பிக்க முடியாத உயிருக்குப் பதில் உயிர் என்ற நீதிமுறையில், மன்னன் மகனே ஆனாலும் குற்றம் குற்றமே என்ற சோழ மன்னனது நீதி வழுவாத்திறன் கண்டு மக்கள் வெள்ளம் ஆ! ஆ! என்று வியந்த போதுதான் அந்த விந்தை நிகழ்ந்தது!

வெள்ளைவிடைமேல், உமையொரு பாகனாய்ச் சிவபிரான் காட்சியளித்து மன்னன் மகனையும், பசுவின் கன்றையும் உயிரோடு எழுப்பிட உய்ந்தனர் கண்ட மக்கள். பெருங்கடல் அலையென வியப்பொலி விண்ணதிர எதிரொலித்தது.

சோழ மன்னனது நீதிகாக்கும் பாங்கினைச் சோதிக்க இந்திரனும் எமனுமே பசுவாகவும் கன்றாகவும் வந்ததாகக் கூறுவர். அற்புதம் அற்புதம்!

ஆனந்தம்!

ஆடலும் பாடலும் இரு கண்களாகப் பேணி வளர்க்கப்பட்ட தலம் ஆரூர். தான் ஆடி உலகெலாம் மகிழ்வித்த ஆடல் வல்லான் இத் தலத்தில் அமர்ந்து நடன நங்கையர் ஆடல் கண்டு மகிழ்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. விழாக் காலங்களில் தியாக விநோதனாம் வீதி விடங்கப் பெருமானைத் தேவாசிரிய மண்டபத்தில் எழுந்தருளச் செய்து 'தலைக்கோல்' பெற்ற தலைசிறந்த ஆடல் மகளிரது நாட்டியத்தால் வழிபடச் செய்வார்களாம். தலைக்கோல் எனும் விருது வெறும் புகழாரம் அல்ல. பகைமன்னன் புறமுதுகிட்டு ஓடும்போது விட்டுச் செல்லும் வெண்கொற்றக் குடையின் காம்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கோலில் நவமணிகளும் பொன்னும் பதித்துப் பூசித்து மன்னனால் வழங்கப் பெறும் மிகச் சிறந்த பரிசாகும். ஆரூர்க் கோயிலுக்கு என்றே சிறப்பான இசைக் கருவிகள் பஞ்சமுகவாத்தியம் எனும் ஐம்முகமுழவம், சுத்த மத்தளம், பாரிநாயனம் ஆகியவை. பஞ்சநடையில் மல்லாரி இசைக்க ஆரூரன் தியாகேசன் ஆடி வரும் அழகே ஆனந்தம்.



• குத்துவிளக்கேற்றும் அஷ்டலட்சுமிகள்





மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா!



• ஆச்சி விளம்பர நோக்கத்தில் பரிசு பெறும் வாசகி

திண்டுக்கல்லில்

"திண்டுக்கல்லில் ராஜேந்திரா திரையரங்கம் எங்கே இருக்கிறது?" என்று யாராவது கேட்டால், "மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா நடந்ததே - பி.எஸ்.என்.ஏ. அரங்கம்... அதன் எதிரே இருக்கிறது" என்றுதான் இனிமேல் அடையாளம் சொல்வார்கள்! அந்த அளவுக்கு அவ்வூரின் சாதனைப் பெண்கள் பங்களித்து மார்ச் 26 பிற்பகல் நடந்த சாதனைப் பெண்கள் திருவிழாவை வெற்றியடைச் செய்தார்கள்.

நிகழ்ச்சி பற்றி முன்னதாக முரசறைய, திண்டுக்கல் கல்கி - குமுத இதழ்களின் முகவர் ஜெயச்சந்திரன் இரண்டு ஆட்டோக்களை ஏற்பாடு செய்து விட்டார். அவை ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரன் இயற்றிப் பாடிய 'மங்கையர் சக்தி' பாடலை ஊர் முழுக்க ஒலி பெருக்க, ஏற்கெனவே விழாவுக்கு வர வேண்டுமென்று நான் குறித்து வைத்திருந்த பெண்களெல்லாம் மிடுக்கோடு கைப் பைகளை மாட்டிக் கொண்டு, துடுக்கான குழந்தைகளையும் கூட்டிக் கொண்டு குறித்த நேரத்துக்கு ஒன்றரை மணி நேரம் முன்பாகவே வர ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அப்போதுதான் மதிய உணவுப் பொட்டலங்களைப் பிரித்துக் கொண்டிருந்த மங்கையர் மலர் ஆசிரியர், அலுவலகக் குழுவினர் அவசர அவசரமாக அள்ளித் தின்று விட்டு நுழைவாயிலில் ஆஜராக... தட்டில் அவர்கள் நீட்டிய ரோஜா மலர்களைப் பெற்றுக் கொண்ட வாசகிகளின் முகங்களோ தாமரைகள்!



• முதல் பரிசு பெற்ற துர்கா வடிவம்



• வழக்கறிஞர் சுமதி

• திரண்டு வந்த திண்டுக்கல் வாசகிகள்

• முகவர் ஜெயச்சந்திரன்

• எஸ்.கே.சி. குப்புசாமி

• முதல் பரிசு பெற்ற கோலம்

சுமார் எண்ணூறு தாமரைகளும் எண்பது மொட்டுகளும் (வாண்டுகள் தான்) ஏஸி அரங்கில் ஜில்லென்று அமர்வதற்கு முன் அவர்கள் கையில் ஒரு காகிதப் பை திணிக்கப்பட்டது. அதில்... ஆச்சி மசாலா வழங்கிய சின்னச் சின்ன அன்பளிப்புப் பொட்டலங்கள் பெரிதாகவே மணம் வீசின. கூடவே, பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய போட்டிப் படிமங்கள், பேனா என்று மிகுந்த முன்னேற்பாடு.

சரியாக இரண்டு மணிக்கு, அறிவித்தபடியே நிகழ்ச்சி தொடங்கி விட்டது... (பெண்கள் என்றாலே மினிக்கிக் கொண்டு அலங்கரித்து வர அரை நாள் ஆக்குவார்கள்பா! என்று இனிமேல் எந்த பட்டிமன்ற மேடையிலாவது விமர்சனம் எழுந்தால் சும்மா விடாதீங்கப்பா!) ஆசிரியர் மிக அழகான நான்கு வரி வடமொழி சுலோகத்தைத் தமிழ்ப்படுத்தி (எல்லா உயிர்களிலும் அன்னை வடிவாய் உறைகின்ற சக்தியை வணங்குகிறோம்;

• வர்த்தக அதிபர் திரு. ஜி. சுந்தர்ராஜனுக்கு மரியாதை

• பத்தே நிமிடத்தில் தலை அலங்காரம்

• நடுவர்கள்

• ஜாலி போட்டியில்...

சாதனைப் பூக்கள்!



வணங்குகிறோம்!) இறைவணக்கமாக வழங்கிய போது தங்களுக்குள் சக்தி ஊற்றைச் சுரக்கச் செய்யும் பராசக்தியை வணங்கி நின்றனர் பெண்கள். அன்றைய பட்டிமன்ற நிகழ்ச்சியை நெறிப்படுத்த வந்திருந்த வழக்கறிஞர் சுமதி, திருவிளக்கின் ஒரு முகத்தை ஏற்ற, மற்ற நான்கு முகங்களை ஏற்ற பார்வையாளர் கூட்டத்திலிருந்து அஷ்டலக்ஷ்மிகளும் ('லக்ஷ்மி' என்ற சொல்லடங்கிய பெயருடைய எட்டுப் பெண்கள்) ஓடி வந்தார்கள்!

சொற்செட்டும் பொருள் செறிவும் மிகுந்த ஆசிரியரின் வரவேற்புரை. அப்புறம் பட்டிமன்றம்!

சமுதாயத்துக்கு அதிகம் பங்களிப்போர் இல்லத்தரசிகளா? உழைக்கும் மகளிரா? என்ற தலைப்பை அறிமுகப் படுத்திப் பேசிய சுமதி, தமக்கும் கல்கி நிறுவனத்துக்கும் உள்ள அன்புத் தொடர்பை நினைவுகூர்ந்ததோடு, தமக்கும் திண்டுகல்லுக்கும் உள்ள அரியதொரு தொடர்பையும் விளக்கினார். சுமதியின் சீனியர், வழக்கறிஞர் ரங்கராஜன் திண்டுக்கல் அருகேயுள்ள வேடப்பட்டிக் காரராம். மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் பிறந்த ஊரோ அருகிலேயே உள்ள மதுரை... பிறகென்ன...! அரங்கில் ஏற்கெனவே நிலவிய இணக்கம் இன்னும் இறுக்கமாக, அனல் பறந்த பட்டிமன்றத்தில் வெளிப்பட்ட வார்த்தை அடிதடிகள் எல்லாமே செல்லச் சண்டைகளாகி விட்டன.

நடுவர் சுமதி இந்த வாதப் பிரதிவாதங்

பட்டிமன்ற அனலிலிருந்து கிளம்பிய சில பொறிகள் இதோ:

சமுதாயத்துக்கு அதிகம் பங்களிப்போர்...

இல்லத்தரசிகளே

- பெண்களால் எந்த அவதாரமும் எடுக்க முடியும். ஆனால், பணம் வரும் போகும்... குணம்...? குழந்தைகளை நல்ல குடிமக்களாக்கும் முதல் ஆசிரியை இல்லத்தரசியே!
- இல்லத்தரசிகளெல்லாம் உழைக்கும் மகளிரில்லையா...? சும்மாவா இருக்கிறார்கள். ஒரு கிரண்பேடி உருவாக, அவளுக்குப் பின்னால் ஒரு வீட்டுத் தலைவி இருந்தால்தான் முடியும்.
- தேன் நிலவின் போதே அலுவலக டென்ஷன் பற்றிக்கொண்டால் சமுதாயத்துக்கு என்னத்தைப் பங்களிப்பதாம்!
- முதலில் தனிமனித அமைதி, அப்புறம் குடும்ப அமைதி, அப்புறம்தான் சமுதாய அமைதி சாத்தியம். முதல் அமைதிக்குக் காரணமான இல்லத்தரசிகளே அதிகம் பங்களிக்கிறார்கள்.
- சம்பாதிக்க சம்பாதிக்க, பகட்டுக்கும் அலங்காரத்துக்கும்தான் ஆசை பெருகுகிறதே ஒழிய சமுதாயப் பங்களிப்பா அதிகரிக்கிறது!

உழைக்கும் மகளிரே...

- கிராமப்புற உழைக்கும் மகளிரால் தான் விவசாயமே நடக்கிறது. உணவு கிடைக்கிறது.
- இல்லத்தரசிகளாக மட்டும் இருந்தால் இந்தியா ஒரு எம்.எஸ்.ஸை, ஒரு கிரண்பேடியை, ஒரு பரவை முனியம்மாவைப் பார்த்திருக்குமா?
- குடும்பத்தோடு எத்தனை நேரம் செலவிடுகிறோம் என்பது முக்கியமில்லை... அதை எப்படிச் செலவிடுகிறோம் என்பதே முக்கியம். குறைந்த நேரத்திலேயே நிறைய பங்களித்து பொறுப்புள்ள பிரஜைகளை உருவாக்க முடியும்.
- பணிக்குப் போவதால் நேர நிர்வாகம் பயில்கிறோம்; திட்டமிடல் அறிகிறோம். வெளியுலகின் அனுபவம் குடும்பத்தை மேலும் சிறப்பாகப் பேண உதவுகிறது. உழைக்கும் பெண்களே உருவாக்கும் பெண்கள்.
- பக்கத்தில் காந்தி கிராமத்தைப் பாருங்கள். அதைத் தொடங்கிய செளந்தரம் அம்மையாரும் இன்று நடத்தும் கௌசல்யா தேவியும் இல்லத்தரசிகளாக மட்டுமே இருந்திருந்தால் காந்தி கிராமம் ஏது? இல்லத்தரசிகளாகவும் இரட்டைப் பொறுப்பு ஏற்கிறோமே.

பரிசு அளித்த நிறுவனங்களுக்கு நன்றி!

- எஸ்.கே.சி. டெக்ஸ்டைல்ஸ் உரிமையாளர் திருவருட் பேரவைத் தலைவர் எஸ்.கே.சி. குப்புசாமி
- திண்டுக்கல் வாசவி ஜுவல்லரி மார்ட் உரிமையாளர் திரு. தினேஷ்
- ஜி.எஸ். & கோ., திண்டுக்கல்.
- போத்தீஸ், சென்னை.
- சௌபாக்யா கிரைண்டர், சென்னை.
- **KVKL** ஆப்டிகல்ஸ், சென்னை.
- **GRB's** உதயம் நெய், ஹோசூர்.

களுக்கிடையே கேள்விக்கணைகள் தொடுத்தபோதும் சளைக்காமல் பதில் சொன்னார்கள் பத்து பேச்சாளர்களும். தீர்ப்பு... சுமதி தர்க்கரீதியாக விரிவாக்கம் செய்த நல்ல தமிழ் தீர்ப்பின் சுருக்கம் :

பணிக்குச் செல்வதால் ஓரளவு பொருளாதார சுதந்திரம் கிடைத்தாலும் பிரச்னைகள் எழாமல் இராது. ஆனால், அன்பாலும், பொறுமையாலும் முக்கியமாய் நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதாலும் பெண்கள் அவற்றைச் சுலபமாகச் சமாளிக்க முடியும்... பணிக்குச் செல்லாமல் இல்லத்தரசிகளாக மட்டுமே இருந்து பழகிவிடும் பெண்களுக்கு ஓர் அவசரம் இக்கட்டு என்று வருகிறபோது பொருளாதார சுதந்திரத்தைப் பெறுவது ரொம்பக் கஷ்டமாகி விடுகிறது. சுயச் சார்பு இல்லாத நிலையில் அவர்களால் சமூகத்துக்குப் பங்களிக்க இயலாது போகிறது. எல்லா உழைக்கும் மகளிருக்குள்ளும் ஓர் இல்லத்தரசி இருக்கிறாள்; ஆனால் எல்லா இல்லத்தரசிகளுக்குள்ளும் உழைக்கும் மகளிர் இல்லை. ஆகவே, கூடுதலாகப் பங்களிப்போர் உழைக்கும் மகளிரே!

பரபரப்பான தீர்ப்பை கரம் தட்டி வாசகிகள் வரவேற்க, அதே சமயத்தில் சமூக ஆர்வலர், பிரபல வர்த்தக அதிபர் சுந்தர்ராஜன் நிகழ்ச்சிக்குள் நுழைந்து பார்க்கலாமே என்று வர, அவரை வரவேற்கும் முகமாகவும் கரவொலி அமைந்தது.

ஆச்சி மசாலா லால லால லா.... விளம்பரதாரர் நேரத்தின் போது திண்டுக்கல் மகளிர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு மெட்டுக்குப் பாட்டெழுதிப் பொருத்தி ஆச்சி மசாலாவின் அன்பளிப்பு (பை நிறைய வகை வகையான மசாலாத் தூள்) பெற்று மகிழ்ந்தனர்.

ஹைக்கூ போட்டியில் 'காலை மணி எட்டு' என்ற தலைப்புக்குச் சில முத்தான கவிதைகள் வாசிக்கப்பட்டன.

'என்னை ஊக்குவிக்கும் சக்தி' என்ற தலைப்பில் பேசிய தேவி மணிவண்ணன், எஸ்.ஆர். வஸந்தி, ஷாந்தி யோகா, சித்ரா நாகராஜன், சிறுமி காவ்யா ஆகியோர் ஏதோ கைதேர்ந்த (வாய்தேர்ந்த?!) பேச்சாளர்கள் போல் நவரசக் கருத்துகளை முழங்க, நவரசங்களும் பி.எஸ்.என்.ஏ. அரங்கை நிறைத்தன. பெற்ற அன்னை முதல் அன்னை தெரஸா வரை, மாமியார் முதல் மனவளக் கலை மஹரிஷி வரை, கட்டிய கணவர் முதல் சீற்றுக் கொட்டகைக் கிழவி வரை... இவர்களை ஊக்குவித்த ஆச்சர்ய சக்திகளைப் பற்றிய அற்புதச் செய்திகள் அனைவரையும் உலுக்கி, உருக்கி விட்டன.

கொஞ்சம் சுதாரித்துக் கொள்ள



• காவல் துறை கூடுதல் கண்காணிப்பாளர் கயல்விழியிடம் பரிசினைப் பெற்றுக் கொண்ட வாசகிகள்...



• ஜி.டி.என். ஆர்ட்ஸ் கல்லூரி வாலண்டியர்கள்

வசதியாக டீயும் பஃப்பும் தந்து மங்கையர் மலர் அலுவலகத்தார் உபசரிக்க, நிகழ்ச்சி அடுத்த கட்டத்துக்கு நகர்ந்தது. குயின் சிட்டி சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவி லலிதா சந்திரசேகரன் மற்றும் குயின் சிட்டி ரோட்டரி சங்க செயலர் ஜி. விஜயலட்சுமி இருவரும் நடுவர்களாக அமைய 'டென்ஷன் அடென்ஷன்' ஜாலி போட்டி ஜாலியாக ஆரம்பமாகியது. பார்வையாளர்களின் கூப்பன்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில வாசகிகள் குழுக்கள் அமைத்து மேடையேறி, கொடுத்த நேரத்தில் (பத்து நிமிடம்) கொடுத்த பொருள்களைக் கொண்டு, கொடுத்த வேலையைச் செய்யும் போட்டி! முன்பின் ஒருத்தரையொருத்தர் அறியாத பெண்கள் குழுவாகி திடீர்த் தலைவியைத் தேர்ந்தெடுத்து, கற்பனை, கைத்திறனைக் காட்டிய அழகை எப்படி விவரிப்பது!

இப்படி வாசகிகளைச் சாதனை செய்ய வைத்து விட்டு, திண்டுக்கல்லின் சாதனை மகளிராகப் புகழ்பெற்ற சமூக சேவகி மெர்ஸி பாஸ்கர், செஸ் மங்கை ஆதிரை, குயின் சிட்டி ரோட்டரி சங்கத் தலைவியும் வாசவி மகளிர் மன்றத் தலைவியுமான ஷர்மிளா தினேஷ் ஆகியோரையும் மேடையேற்றி கௌரவித்தது இவ்விழா. அவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களை எடுத்துச் சொல்லி திண்டுக்கல் வாசகிகளின் சாதனையுணர்வைத் தூண்ட, நிகழ்ச்சிக்குத் தலைமை ஏற்ற காவல் துறை கூடுதல் கண்காணிப்பாளர் கயல்விழி மேலும் தைரியமூட்ட பரிசுகளை அள்ளிக் கொண்ட பெண்களும் சரி, வெறுமே பார்த்துச் சென்ற பெண்களும் சரி... 'இதோ புறப்பட்டு விட்டோம். எங்கள் அளவில் ஏதேனும் சாதித்தே தீருவோம்!' என்ற உத்வேகத்துடன் நெகிழ்ந்து, மகிழ்ந்து விடைபெற்றனர்!

- சீதா ரவி

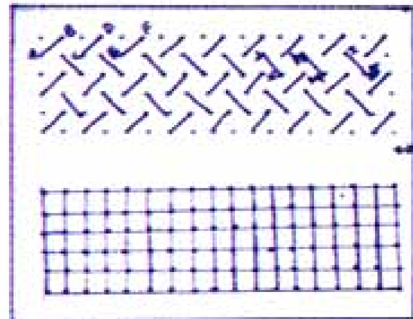
• ஷாந்தி யோகாவிற்கு பரிசு வழங்கும் மேலாளர் லக்ஷ்மி நடராஜன்



• அனல்பறக்கும் பட்டிமன்றம்









உங்கள் வீட்டு வரவேற்பறையில் உள்ள சோபாக்களில் இந்தக் குஷன்களை வைத்தால் எவ்வளவு அழகாக இருக்கும்? இதைச் செய்வது மிகவும் எளிதே. இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

சாட்டின் அல்லது வெல்வெட் துணி - 2½ மீட்டர்
பஞ்சடைக்கப் பருத்தித் துணி - 2 மீட்டர்,
ரெக்ரான் பஞ்சு - 1 கிலோ,
சாட்டின் துணி நிறத்தில் நூல் கண்டு - 1
ஊசி

சாட்டின் துணியை 120 சென்டி மீட்டர் நீளமும், 60 சென்டி மீட்டர் அகலமும் இருக்குமாறு இரண்டு துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ளவும். பின்னர் மேலேயுள்ள படத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி மேற்புறத்திலிருந்து 8 சென்டி மீட்டரும், பக்கவாட்டில் 4 சென்டி மீட்டரும் விட்டு விட்டுப் புள்ளிகளை வைக்க வேண்டும். (பின்புறத்தில்).

ஒரு ஸ்கேலை எடுத்துக் கொண்டு மேலிருந்து கீழாக புள்ளிகள் வைக்கவும். ஒவ்வொரு புள்ளிகளுக்கும் இடையே 2 சென்டி மீட்டர் இடைவெளி விட வேண்டும். அதே போல் 2 சென்டி மீட்டர் இடைவெளி விட்டு அடுத்த வரிசையையும் முதல் வரிசை புள்ளிகளுக்கு நேராக வைக்கவும். இதைப் போல் 6 வரிசைகள் புள்ளி வைக்கவும். இன்னொரு வழி : ஸ்கேலால் குறுக்குவாட்டிலும், நீளவாட்டிலும் கோடுகள்

'குஷி'யாக அமர குஷன்!

போட்டு சேரும் இடத்திலும் புள்ளிகள் வைக்கலாம். இவ்வாறு வைக்கும் புள்ளிகள் சீராக இருக்கும். 6 வரிசைகள் முடிந்ததும் 10 சென்டி மீட்டர் இடைவெளி விட்டுத் திரும்ப அதே ஆறு வரிசைகள் புள்ளி வைக்கவும். புள்ளிகள் வைத்து முடித்ததும், படத்தில் உள்ளபடி கோடுகள் போட்டுக் கொள்ளவும். இப்பொழுது ஊசியில் நூலைக் கோத்துக் கொண்டு முடிச்சுப் போடவும்.





படத்தில் உள்ளபடி Aயில் ஊசியைக் குத்தி பக்கத்திலேயே எடுக்கவும். பின் ஊசியை B யில் குத்தி பக்கத்திலேயே எடுத்து A யையும் Bயையும் சேர்த்துச் சுருக்கி ஊசியால் குத்தி எடுத்து முடிச்சுப் போடவும். இதிலிருந்து Cக்கு நூலைக் கொண்டு போகவும். இதைச் சுருக்கக் கூடாது. நூல் 2 சென்டி மீட்டர் அள விற்கு இருக்கும். இப்பொழுது A, B யை இணைத்தது போல் C,Dயை இணைக்க வும். இவ்வாறு முதல் வரிசை முழுவதை யும் தைத்து முடித்த பின்னர், இரண் டாவது வரிசையை வலப்பக்கத்திலிருந்து இடப்பக்கத்திற்கு GH, IJ இதைப் போல் இணைக்கவும். 6 வரிசைகளையும் இவ் வாறு தைத்ததும் 10 சென்டி மீட்டர் இடைவெளி விட்டுப் புள்ளி வைத்துள்ள அடுத்த ஆறு வரிசைகளையும் தைக்கவும். இப்பொழுது ஊசி, நூல் வேலை முடிந்து விட்டது.

8 சென்டி மீட்டர் சுற்றளவு கொண்ட சாட்டின் துணிகளை வட்டமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். இரண்டு வட்டத் துண்டுகள் வேண்டும். 5 சென்டி மீட்டர் சுற்றளவு அட்டைகள் இரண்டை வெட் டிக் கொண்டு அதன் மேல் சாட்டின் துணியைச் சுற்றி பின்னால் சுருக்கித் தைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு குஷன் களாக இருந்தால் 4 அட்டைகள் வேண் டும்.

மெத்தை, தலையணை தைக்கும் கடை களில் கிடைக்கும் காடா அல்லது பருத்தி வட்டக் குஷன் துணியில் ரெக்ரான் பஞ்சை அடைத்துத் தைத்துக் கொள்ள வும். சாட்டின் துணியின் இரண்டு பக்கங் களையும் சேர்த்து மிஷினில் தைத்துக் கொள்ளவும். குஷனை இதன் உள்ளே நுழைக்கவும். மேற்புறமும், கீழ்ப்புறமும் உள்ள மடிப்புகளை நன்றாக நீவி விட்டு மடிப்புகளை ஒன்று சேர்த்து அழகாக இணைக்கவும். இப்பொழுது அழகான குஷன் தயாராகி விட்டதா? சற்றே பொறுக்கவும். ஒரு கனமான நூலை புத்த கம் தைக்கும் ஊசியில் கோத்துக் கொண்டு முடிச்சுப் போட்டு குஷன் நடுவில் மேற்புறத்தில் குத்தி, கீழ்ப்புறமாக எடுத்து இழுத்து முடிச்சுப் போடவும். பின்னர் இந்தத் தையலையெல்லாம் மறைக்க அட்டையில் சுற்றிய சாட்டின் துணியை நடுவில் வைத்துத் தைத்து விடவும். இப்பொழுது அழகான குஷன் தயார்.

இதையே போல்ஸ்டர் குஷனாகத் தைக்க வேண்டுமென்றால் 100 சென்டி மீட்டர் நீளமும் 80 சென்டி மீட்டர் அகல மும் உள்ள துணிகளை வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். வட்ட குஷன் போல் நடு வில் 10 சென்டி மீட்டர் இடைவெளி விட் டும் அல்லது விடாமலும் தைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு மாதிரிகளும் அழகாக இருக்கும்.

- ரேணுகா சக்ரராஜன்

ஊறுகாய் செய்ய உபயோகப்படுத்தும் எண்ணெயை நன்றாகக் காயவைத்து ஆவி வரும் வரை சூடாக்கவும். பின்னர் அதனை நன்றாக ஆறவைக்கவும். இந்த எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி ஊறுகாய் செய்தால் எத்தனை மாதம் ஆனாலும் பூஞ்சணம் பிடிக்காது. நன்றாக இருக்கும்.

- திராவிடமணி மேகநாதன்.



ஈ-மெயில் அனுப்புவது என்பது இப்போதெல்லாம் வெகு சகஜமாகி விட்டது. ஆனால், அப்படி அனுப்பும் போது சில விஷயங்களில் நாம் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

1. எதைப் பற்றிய கடிதம் என்பதற்கான பகுதியை (சப்ஜெக்ட் பாக்ஸ்) காலியாக விட வேண்டாம்.

எதைப் பற்றிய ஈ-மெயில் என்பதைக் குறிப்பிட்டால், அதை உடனே திறந்து படிக்க வேண்டுமா அல்லது சிறிது நேரம் கழித்துப் படிக்கலாமா என்பதைத் தீர்மானம் செய்ய இது உதவும்.

2. அலுவலக நண்பருக்கு வேலை தொடர்பாக ஈ-மெயில் அனுப்பும் போது அதில் சொந்த விஷயங்களை அனுப்ப வேண்டாம்.

அந்தரங்கத் தகவல்கள், கொஞ்சம் வம்பு போன்றவற்றையும் ஈ-மெயிலில் அனுப்ப மனம் துடிக்கும். ஆனால் அந்தத் துடிப்பை அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு அந்த ஈ-மெயில் சிஸ்டத்திலேயே தங்கும்படி அலுவலகத்தில் ஏற்பாடு செய்திருக்கலாம். ஒரு கட்டத்தில் அலுவலகச் செய்தியை பகிரங்கமாக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் உங்கள் அந்தரங்க விவகாரங்களும் வெளிச்சமாகி விட வாய்ப்புண்டு.

3. ஆங்கிலத்தில் தகவல் அனுப்பும் போது முழுத் தகவலையும் காப்பிட்டல் எழுத்துக்களில் இருக்கும்படி அனுப்ப வேண்டாம்.

மிக முக்கியமான வார்த்தைகளையும் எச்சரிக்கை செய்வது போன்ற செய்திகளுக்கு மட்டும் காப்பிட்டல் எழுத்துக்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

4. திருமண அழைப்பு போன்றவற்றை ஈ-மெயிலில் அனுப்புவது நாகரிகமல்ல.

இறப்புக்கு ஆறுதல் கூறுவதற்கு ஈ-மெயிலை பயன்படுத்துவது அதைவிட அநாகரிகம். அதே போல உங்கள் முதலாளியிடம் பதவி உயர்வு போன்ற முக்கியமான விஷயங்களை எடுத்துக் கூற ஈ-மெயில் ஏற்றதல்ல.

5. தெளிவான வாக்கியங்கள் இருக்கட்டும்.

இன்டர்நெட் மற்றும் தொலைபேசிக்கான கட்டணம் நேரம் ஆக ஆக அதிகமாகும் என்பதால் சிலர் கைக்கு வந்ததை எழுதி ஈ-மெயிலாக அனுப்பி விடுவார்கள். இன்டர்நெட் தொடர்பு இல்லாத போது கணினியில் கடிதத்தை யோசித்து, தெளிவாக உருவாக்கி அதை பின் ஈ-மெயில் அனுப்பும் போது பேஸ்ட் செய்து அனுப்பலாம்.

6. வேடிக்கையான ஈ-மெயில்கள் விரும்பத்தக்கவையாக இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமல்ல.

பிஸியான நபர்கள் நேர நெருக்கடி காரணமாக நீளமான, வேடிக்கையான ஈ-மெயில்களை விரும்புவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்வது நல்லது. உங்களுக்கு வேடிக்கையாகப்படுவது எதிராளிக்கும் வேடிக்கையாகவே பட வேண்டும் என்பது கட்டாயம் அல்ல.

7. உடனுக்குடன் பதில் அனுப்புங்கள்.

அலுவலக விஷயம் என்றால் ஒரே நாளிலும், தனிப்பட்ட செய்தி என்றால் ஓரிரு நாட்களிலும் உங்களுக்கு வரும் ஈ-மெயிலுக்கு பதில் ஈ-மெயில் அனுப்புவதுதான் பண்பாடு.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஈ-மெயில் நாகரிகம்





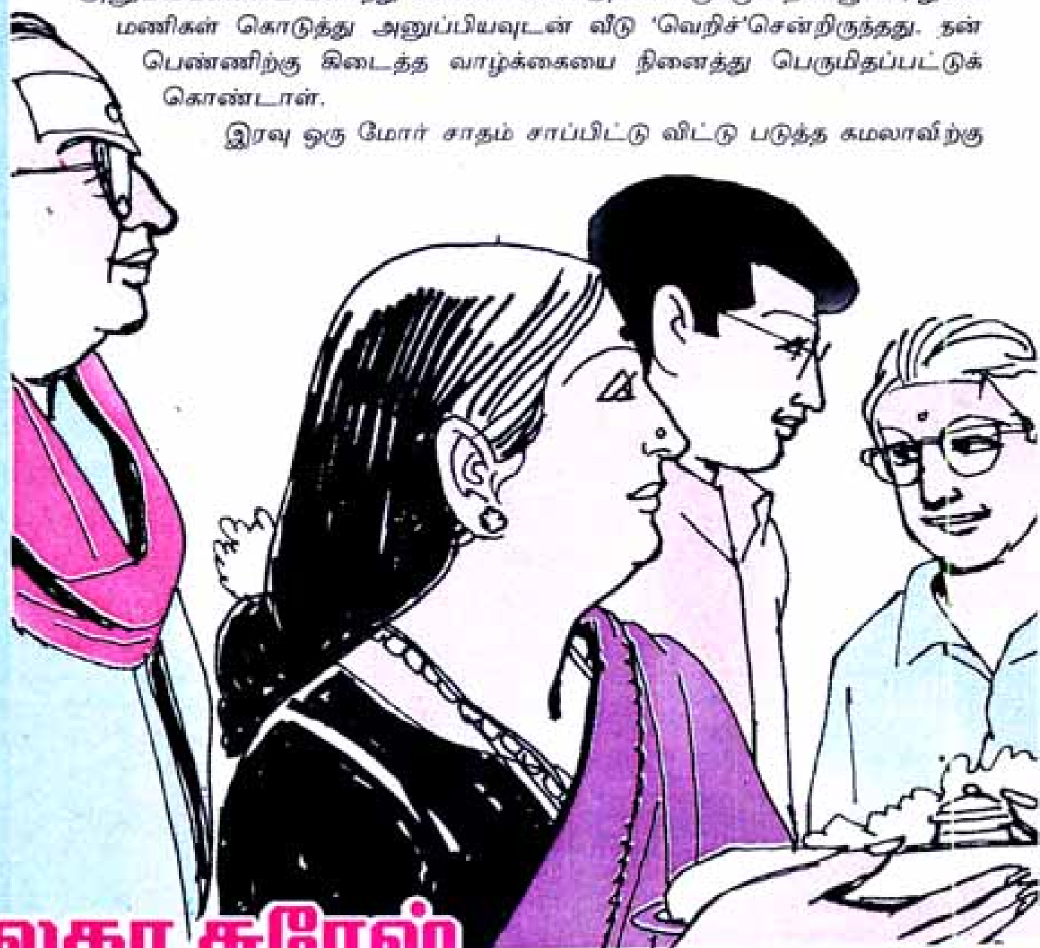
கமலாவிற்கு ஒரே பரபரப்பு. இன்று தன் ஒரே பெண் மீரா, மாப்பிள்ளை கிருஷ்ணன் மற்றும் சம்பந்தி மனிதர்கள் வருவதால் அதற்கான ஏற்பாட்டில் நேரம் போனதே தெரியவில்லை. விருந்து மெனு ரெடி செய்து மருமகள் சுஜாதா விடம் கொடுத்தாள். மகன் கௌசிக்கை வரச் செய்தாள். சுஜாதா தன் வீட்டுப் பெண் போல் குடும்பத்துடன் இழைந்து இருப்பது மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது. நான் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவள் என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

ஆச்சு, மணி காலை 10.30. வாசலில் காலிங்பெல் அடித்தது. அனைவரையும் வரவேற்று காபி கொடுத்து உபசரித்தாள். அனைவரின் க்ஷேமலாபங்களையும் விசாரித்தாள்.

மீரா தன் கணவன் கிருஷ்ணனைப் பார்த்துப் பார்த்துக் கவனித்துக் கொள்வது பெருமையாக இருந்தது. மாப்பிள்ளைக்குப் பிடித்த முருங்கைக்காய் சாம்பார், வாழைப்பூ பருப்புசிலி என்று விருந்து தடபுடலாக இருந்தது.

சம்பந்தி மனிதர்கள் விருந்தினை வாய் நிறையப் பாராட்டினார்கள். பிறகு இவர்கள் அனைவரையும் உட்கார வைத்துப் பரிமாறினார்கள். சிறிது நேரம் குட்டித் தூக்கம் போட்டு விட்டு நான்கு மணிக்கு எழுந்து காப்பியை குடித்து விட்டு அனைவரும் உட்கார்ந்து தங்களுக்கு நேர்ந்த சந்தோஷமான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். அனைவருக்கும் தாம்பூலம், துணி மணிகள் கொடுத்து அனுப்பியவுடன் வீடு 'வெறிச்'சென்றிருந்தது. தன் பெண்ணிற்கு கிடைத்த வாழ்க்கையை நினைத்து பெருமிதப்பட்டுக் கொண்டாள்.

இரவு ஒரு மோர் சாதம் சாப்பிட்டு விட்டு படுத்த கமலாவிற்கு



லதா சுரேஷ்

தூக்கமே வரவில்லை. புரண்டுப் புரண்டு படுத்தாள். மனதில் அன்று நடந்த நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் அசைபோட்டாள். எல்லாமே மனதிற்கு இதமாகத்தான் நடந்தன. பின் ஏனிந்த உறுத்தல்?

மனம் பின்னோக்கிச் சென்றது. ஆறு மாதங்களுக்கு முன் தாங்கள் அனைவரும் சுஜாதாவின் பிறந்த வீட்டிற்குச் சென்றது நினைவிற்கு வந்தது. அங்கு அவர்கள் ரயில்வே ஸ்டேஷனிலிருந்து கார் வைத்து அழைத்துச் சென்றனர். தடபுடலாக விருந்து கொடுத்து உபசரித்தனர். ஆனால் தன் மனதில் எல்லாம் வெளி வேஷம் என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

சுஜாதா கௌசிக்கை கவனித்துக் கொள்ளும் போது புது இடம் என்றும் பாராமல் கமலா முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாள். கௌசிக்கிற்கு பிடித்த வெண்டைக்காய் மோர்க் குழம்பும், சேப்பங்கிழங்கு வறுவலும் மாப்பிள்ளையை வளைத்துப் போட என்று தோன்றியது.

மனதின் இந்த எண்ணங்களால் விருந்தும் ருசிக்காமல் ஏதோ சாப்பிட்டோம் என்று பேர் பண்ணினாள். அவர்கள் துணி வைத்துக் கொடுத்த போது பீரோ முழுவதும் புடைவை என்று சலித்துக் கொண்டாள்.

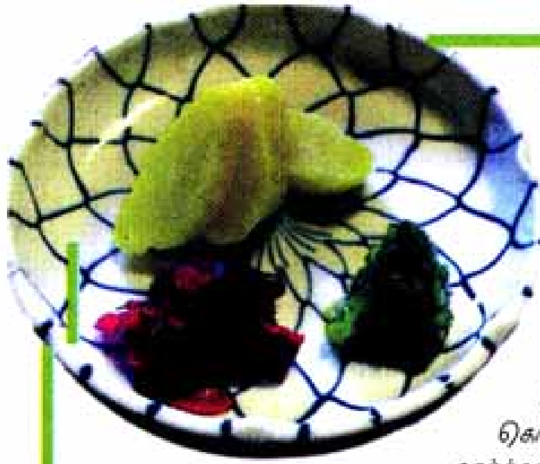
சாப்பாடு அருமையாக இருந்தும் வாய் விட்டு பாராட்ட மனம் வரவில்லை. கிளம்பும் போது தன் நடத்தையால் ஓர் இறுக்கமான சூழ்நிலையை உருவாக்கி இருந்தாள்.

இன்று நடந்தது என்ன? தன் பெண்ணுக்கு ஒரு நியாயம், மருமகளுக்கு ஒரு நியாயமா, இருவரும் தராசின் இரு தட்டுகள்தானே?

மனதில் ஒரு மின்னல் போல் வெளிச்சம் வந்தது. மருமகளையும் அவளது வீட்டாரையும் இனிமேல் மிகவும் கௌரவமாக நடத்த வேண்டும் என்று மனதில் திடசங்கல்பம் செய்து கொண்டாள். நித்ரா தேவியும் கமலாவை சுகமாக ஆட்கொண்டாள்! ❑

மாயா

தராசு



25 வகையான ஊறுகாய்.... அப்பப்பா! மாங்காயிலேயே 10 வகை... எலுமிச்சம் பழம், நெல்லி என்று எல்லாம் சொன்னாலும்... செய்ய எளிமையான - மருந்தாகவே ஆகும் நார்த்தங்காய் ஊறுகாயை மறந்ததேனோ! நார்த்தங்காயிலும் உப்பு நார்த்தங்காய், உறைப்பு நார்த்தங்காய், நார்த்தங்காய் தொக்கு என்று எல்லாம் செய்வதுடன் நார்த்தங்காய்ப் பச்சடி அறுசுவையும் கொண்ட அருமையான பச்சடியாக விளங்கும். நார்த்தங்காய்க்கு 'போஜன கஸ்தூரி' என்ற பெயரும் உண்டு.

நலம் தரும் நார்த்தை

உப்பு நார்த்தங்காய் (திருநெல்வேலி வகை)

நறுக்கிய நார்த்தங்காய்த் துண்டுகள் - 5 பங்கு,
கல் உப்பு - 1 பங்கு,
மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது.

நார்த்தங்காய் துண்டுகளுடன் கல் உப்பை ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து, மஞ்சள் பொடி சேர்த்துக் கலந்து வைக்க வேண்டும். மூன்றாம் நாள் வெறும் வாணலியில் பெருங்காயம், வெந்தயத்தை வறுத்து, பொடித்து அந்த ஊறுகாயில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி எடுத்து வைத்து விடலாம். ஆனால், அவ்வப்போது கிளறி வைக்க வேண்டும். சில நார்த்தங்காய் நீர் அதிகமாக விடும். அப்படி நீர் அதிகம் இருந்தால் மட்டும் ஒருசில நாட்கள் வெயி லில் வைத்து எடுத்து வைக்க வேண்டும். நாள் ஆக, ஆக உப்பும், நீரும் சேர்த்து தேனொழுக சுவையாக இருக்கும்.

உறைப்பு (காரம்) நார்த்தங்காய்

நார்த்தங்காய் நறுக்கியது - 5 பங்கு,
கல் உப்பு - 1 பங்கு,
காரப் பொடி - உப்பை விடச் சிறிது குறைவு,
பெருங்காயம் - சிறிது,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 1 குழிக்கரண்டி,



மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்.

கல் உப்பை மிக்ஸியில் பொடித்து, நார்த்தங்காயுடன் சேர்த்து, காரப் பொடியையும் போட்டு, பெருங்காயம் வெந்தயத்தை நல்லெண்ணெயில் வறுத்து பொடித்துப் போட்டு எண்ணெயில் கடுகு வெடிக்க விட்டு, அதில் மஞ்சள்

யுச்சு, பீமு, அஜ்ஜு....



அந்தக் காலத்து அம்மாக்கள் தங்கள் குழந்தைகளை எப்படிச் செல்ல மாகக் கூப்பிட்டிருப்பார்கள்?

குந்தி - யுதிஷ்டிரை - யுச்சு
பீமன் - பீமு
அர்ஜுனன் - அஜ்ஜு
நகுலன் - நக்கு
சகாதேவன் - சக்கு

கௌசலை ராமன் - ராமுக்குட்டி
கைகேயி - பரதன் - பத்து
சுமித்ரை - லட்சுமணன் - லச்சு
சத்ருக்னன் - சத்து

கற்பனை : **ஆர். கமலா**

பொடியையும் சேர்த்து ஆறிய பிறகு எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து வைத்து, 1 வாரம் ஆன பிறகு உபயோ கிக்க, காய் ஊறி சுவையாக இருக்கும்.

நார்த்தங்காய்த் தொக்கு

நார்த்தங்காயை 4 ஆக அரிந்து புளியையும் உருட்டி வைத்து குக்கரில் ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்து எடுத்து ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு பெருங்காயம், வெந்தயம் பொரித்து எடுத்துக் கொண்டு, எண்ணெ யில் கடுகு போட்டு வெடித்த பிறகு மஞ்சள் பொடி சேர்த்து, அரைத்த நார்த் தங்காய் + புளி விழுதையும் சேர்த்து, உப்பு, காரப் பொடி சேர்த்து சுருள கிளறி எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

கடைசியில் சிறிது வெல்லமும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கினால் உப்பு, காரம், புளி, இனிப்பு எல்லாமாக சுவையாக இருக்கும். (பொரித்த பெருங்காயம், வெந்தயப் பொடியையும் சேர்க்க வேண்டும்.)

நார்த்தங்காய்ப் பச்சடி

உருளியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, மஞ்சள் பொடி, பச்சை மிளகாய் (3 (அ) 4), சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிய நார்த்தங்காய் இரண்டையும் சேர்த்து சிறிது வதக்கிக் கொண்டு, ஊறவைத்த புளியைச் சேர்த்து (கரைத்து) கொதிக்க விட வேண்டும். காய் வெந்த பிறகு உப்பும், சிறிது வெல்லமும் சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும். கடைசியில், பொரித்த பெருங்காயம், வெந்தயத்தைப் பொடித்துப் போட்டு இறக்கி விடலாம். இது பிரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை கூட கெடாது.

- சங்கரி வெங்கட்



பல வருடங்களுக்கு முன், கும்பகோணத்திற்கு அருகில் உள்ள சிறிய கிராமம் தியாக சமுத்திரத்திற்குப் போயிருந்த போது, ஆலயங்கள் உருவானது பற்றிக் கிராமத்துப் பெரியவர் ஒருவர் சொன்னதை என்னால் மறக்க முடியவில்லை. குழந்தைகள் எல்லோரையும் சுற்றி உட்கார வைத்து அவர் சொன்னது இதுதான் :

முதன் முதலில், ஆதிவாசிகளான மனிதர்கள் தம்மை விட உயரமான மரங்களைப் பெரிய சக்தி எனக் கும்பிட்டனர். காட்டுத் தீயில் மரங்கள் அழிவதைக் கண்டு, தீயே பெரிய சக்தி என வணங்கினராம். தீயையும் மழை அணைத்ததால், மழையே பெரிய சக்தி என்றனராம். (நீரே பெரிய சக்தி என்பதைத்தான் சுனாமி சொல்லி விட்டதே!)

அப்படி ஒரு பெரும் மழை இடி மின்னலுடன் பெய்த போது, இடி ஒரு பாறையின் மேல் பளீரென இறங்கியதைக் கண்டு அந்தக் கல்

ஏன்? தாத்தா ஏன்?

தெய்வ சக்தி வாய்ந்தது என்று அதைச் சுற்றி சிறு சிறு கற்களை வைத்து நான்கு மூலையிலும் நான்கு மூங்கில் கழிகளை நட்டு, அதன் முனைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டி வைத்தார்களாம். தூரத்திலிருந்து பார்க்கும் போது தாம் வணங்கும் கல் இருக்கும் இடம் தெரிவதற்காக.

தினமும் வந்து அந்தக் கல்லைப் பார்த்து வணங்கிவிட்டுச் சென்றனராம். காட்டு மிருகங்கள் அங்கு அசுத்தம் செய்வதைப் பார்த்து சுற்றிலும் கற்களால் வேலி போல் அமைத்தனராம்.

நாளடைவில், மனிதன் முன்னேறிய போது முன்னோர்கள் உருவாக்கிய இடத்தைச் சுற்றி செங்கல் சுவர் எழுப்பியதாகவும், கல்லுக்கும் மனித வடிவு தந்து வணங்கியதாகவும் கூறினார். "கோயில்கள், கோபுரங்கள் மிகப் பெரியதாக இருந்தாலும் கருவறை மட்டும் மிகச் சிறியதாகவே இருக்கிறதே" என்று ஆறு வயது சாம்பு எழுப்பிய கேள்விக்கு அவர் சொன்ன பதில், அன்று புரியவில்லை. இன்று அது உண்மையாக இருக்குமோ என மனம் அசைபோடுகிறது. கேள்வி கேட்க ஆளிருந்தாலும் பதில் சொல்ல யாரிருக்கிறார்கள் இன்று?

- பாரிஜாதம்



'ஜிம்' இல்லாமல் 'ஜம்'மென்று...

ஆக்கம் : ஜி.எஸ்.எஸ்.



உடற்பயிற்சி செய்தால் தசைகளுக்கு நல்லது என்று யாருக்குத்தான் தெரியாது? ஆனால், தினமும் சிறிது நேரம் கூட இதற்காக ஒதுக்க முடியாத நிலை பல பெண்களுக்கு இருக்கலாம்.

தவிர, இன்னமும் கூட பல குடும்பங்களில் பெண்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதைப் பிறர் கொஞ்சம் கிண்டலாகத்தான் பார்க்கிறார்கள்.

"உடற்பயிற்சிக்காகத் தனியாக நேரமும் செலவாகக் கூடாது. நான் செய்யும் பயிற்சிகள் பிறருக்குப் பளிச்சென்று தெரியவும் கூடாது. இப்படி இருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்!" என்று பெருமூச்சு விடும் பெண்களுக்கு இதோ சில வியக்கத்தக்க பயிற்சிகள். உடற்பயிற்சிகள் மட்டுமல்ல மனப்பயிற்சிகளும் கூட. உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அதைவிட வேறென்ன வேண்டும்?

எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக நாம் பல்வேறு விஷயங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கும் நேரத்திலேயே

1. கொடுமையான விஷயம் வரிசையில் நிற்பதுதான். எப்படியோ எங்காவது அதிக நேரம் வரிசையில் நிற்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும் போது கூட அந்த நேரத்தில் பயனுள்ளதாக கழிக்க முடியும்.

- உடலைச் சிறிதும் அசைக்காமல் கழுத்தை வலமும் இடமுமாக முடிந்தவரை அதிக அளவுக்குத் திருப்புங்கள். கழுத்துக்கும் இது நல்ல பயிற்சி. தெரிந்தவர்கள் யாரும் தட்டுப் படுகிறார்களா என்று கவனித்த மாதிரியும் இருக்கும்.

2. இந்தப் பயிற்சிகளைக் கூட வரிசையில் நிற்கும் போது செய்து பயனடையலாம்.

இவற்றைச் செய்து விடலாம் என்பதால் அதிகப்படியாக ஒரு நிமிடம் கூட செலவழிக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

"வெயிட்டிங் கேம்ஸ்" என்ற பிரபல நூலில் அளித்திருக்கும் விஞ்ஞானபூர்வமான பயிற்சிகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளன இவை.

ஒவ்வொருவிதமான பயிற்சிக்கும் சில காத்திருக்கும் சூழல்களை உதாரணத்திற்குக் கொடுத்திருக்கிறோம். நீங்களே சற்று யோசித்தால் உங்களுக்கேற்ற வேறு சூழல்களிலும் அவற்றைச் செய்ய முடியும்.

மிகப் பெரும்பாலான பயிற்சிகள் அனைவராலும் செய்யக்கூடியவைதான். என்றாலும் அதிக ரத்தக் கொதிப்பு போன்ற பிரச்னை உள்ளவர்கள் தீவிரப் பயிற்சிகளை செய்வதற்கு முன் தங்கள் மருத்துவர்களின் ஆலோசனையைப் பெறுவது நல்லது.









● ஏதோ ஒரு சுவரில் சாய்ந்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் முட்டிகளை இலேசாக வளைத்தபடி முதுகுப் புறத்தை கொஞ்சம் கீழே கொண்டு வாருங்கள். இதைச் செய்யும் போது உங்கள் முதுகுப் பகுதியும் தலையும் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பது போல் இருக்க வேண்டும்.

● அதே நிலையில் உங்கள் தோள்களைப் பின்புறமாக இழுங்கள். ஏதோ இரண்டு தோள்களும் ஒன்றையொன்று தொட முயற்சிப்பது போல அப்படியே சில நொடிகள் இருந்து விட்டு பிறகு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புங்கள்.

● இப்போது ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள். சுவாசக் காற்றை வெளியேற்றும் போது உங்கள் வயிற்றுத் தசை முதுகெலும்பில் படும்படி இழுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். அப்படியே சில நொடிகள் இருங்கள். பிறகு மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு வரலாம்.

3. ஒரு முக்கியமான நபரைப் பார்க்க











வேண்டும். விசிட்டிங் கார்டைக் கொடுத்து அனுப்பியாச்சு. இன்னும் சற்று நேரத்தில் உள்ளே கூப்பிடப் போகிறார்கள். படபடப் பாயிருக்கு. இந்த பதற்றத்தைத் தவிர்க்க நீங்க சில மனப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

● அந்த வி.ஐ.பி.யுடனான அந்தச் சந்திப்பு எப்படி அமைய வேண்டும் என்று நீங்கள் யூகிக்கிறீர்களோ அதை அப்படியே மனதில் காட்சிகளாக உருவகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

● அந்த வி.ஐ.பி.யை மிகச் சாதாரணமான உடையில் (லுங்கி, சட்டை இவற்றை மட்டும் அணிந்திருப்பது போல) கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

● அந்த வி.ஐ.பி.க்கு நல்ல குணங்கள் - எதிராளியை மதிக்கும் பண்பு முதலியவை இருப்பதாக நம்புங்கள்.

● கடந்த காலத்தில் நீங்கள் செய்த சாதனைகளை மனதில் கொண்டு வாருங்கள். பிறகென்ன, உங்கள் மனதில் நம்பிக்கை பிறக்கும். நம்பிக்கை வந்தால் நினைத்தது நிச்சயம் நடக்கும்.

4. ஒருவேளை நீங்கள் உயரம் குறைவானவராக இருக்கலாம். அதனால் நீங்கள் சந்திக்க இருப்பவர் முதல் பார்வையிலேயே குறைவானவராக எடை போட்டு விடுவாரோ என்ற பயம் உங்களுக்குத் தோன்றலாம்.

இதற்கு நீங்கள் சில சாதாரண உடற்பயிற்சிகள் மற்றவர்களுக்குத் தெரியாத வகையில் கூட செய்யலாம்.

நீங்கள் உட்கார்ந்திருந்தாலும் சரி, நின்று கொண்டிருந்தாலும் சரி மிக அதிகமான பரப்பளவை அடைத்துக் கொள்ளும்படி இருங்கள். அதாவது உங்கள் முதுகெலும்பு நேராக இருக்க வேண்டும். தோள்கள் பின்புறம் செல்ல வேண்டும். கால்களும், பாதங்களும் ஒன்றுக்கொன்று குறுக்கே வைத்துக் கொள்ளாது இணைகோடுகள் போல தரையில் பட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவற்றின் மூலம் உங்களுக்கே ஒரு நம்பிக்கை ஏற்படுவதோடு உங்களுக்கே சுவாரஸ்யம் ஏற்படும். உங்களுக்கே தோற்றத்தில் உள்ள குறைபாடு தெரியாது.

5. பயந்து நடுங்கிக் கொண்டு காத்திருக்க வேண்டிய நிலை. இப்போது மேலதிகாரி உங்களைச் சந்திக்கப் போகிறார். எப்போதோ செய்த தவறைக் கண்டுபிடித்து விட்டாரோ என்ற திகில் வேறு.

அல்லது டாக்டரைச் சந்திக்க அவரது க்ளினிக்கில் காத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எப்படியும் ஊசி போடுவார் என்ற கிலி. இந்தப் பயத்தைப் போக்க கீழ்க்கண்ட சாதாரணப் பயிற்சிகளை செய்து பாருங்கள்.

● முதலில் பாதங்களில் தொடங்கி உடம்பில் ஒவ்வொரு பகுதியும் மிகவும் இறுக்கமின்றி ரிலாக்ஸாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வலது பாதம், இடது பாதம், வலது முழங்கால், இடது முழங்கால், வலது தொடை, இடது தொடை என்று ஒவ்வொரு பாகமாக தசைகளை தளர்வுபடுத்துங்கள். ஒவ்வொரு பாகமாக ஐந்து நொடி செய்யலாம். அந்தந்தப் பகுதியில் ஏற்படும் நிம்மதியான நிலையை மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உள்ளே அழைக்கப்படும் போது உடல் இலேசான ஒரு நிலையோடு செல்லுங்கள். உடலில் எந்தப் பகுதி யாவது இறுக்கம் அடைந்திருந்தால் மீண்டும் ரிலாக்ஸ் பண்ணி விட்டுக் கொள்ளுங்கள். இந்த நிலை உடலில் சக்தி விரயமாகாமல் காக்கப்படுகிறது. இதோடு மனமும் தெளிவாக இருக்கிறது. நேர்முகத் தேர்வுக்குக் காத்திருக்கும் போது கூட இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்து பயன்பெறலாம்.



6. கேமிராவுக்கு எதிராக நின்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஏதோ லைசென்ஸுக்காக எடுக்கப்படும் பாஸ்போர்ட் படமாக இருந்தாலும் சரி, மற்றவர்களோடு சேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளும் குரூப் ஃபோட்டோவாக இருந்தாலும் சரி, நம் முகம் புகைப்படத்தில் அழகாக விழவேண்டுமே என்ற ஒரு சின்ன டென்ஷன் மனது ஓரத்தில் எட்டிப் பார்ப்பது இயல்பு ('புகைப்படத்திலே நாம அசிங்கமாகத் தெரியாமல் இருக்கணுமே' என்ற கவலை சிலருக்கு).



உங்கள் முகம் தனி ஒளியுடன் திகழ்வதற்கு இதோ சில ஆலோசனைகள். ஸ்டுடியோவில் உள்ள மேக்-அப் அறைக்குள் செல்லும் போது கூட இதைச் செய்து பார்க்கலாம். இடுப்புக்கு மேல் உள்ள பகுதியை முன்னுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். தலையை தரையைத் தொடுவது போல முயற்சி செய்யட்டும். அப்படியே கொஞ்ச நேரம் இருங்கள். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிமிருங்கள். தலைப் பகுதிக்கு ரத்தம் அதிகமாகப் பாய்வதால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. காத்திருக்கும் போது என்று இல்லாமல் எப்போதும் இந்தப் பயிற்சியை சில முறை செய்து வந்தால் தொடர்ந்து ஃபிரஷ்ஷாக இருக்கும்.



7. உடலின் கீழ்ப் பகுதியைச் சிறிதும் அசைக்காமல் இடுப்புக்கு மேல் உள்ள உடல் பகுதியை வலதும் இடமுமாகத் திருப்புங்கள். (பார்ப்பவர்களுக்கு நீங்கள் யாரையோ தேடுவது போலிருக்கும்).

ஏதாவது கூட்டம் குறைந்த பொது இடத்தில் நிற்கும் போது கூட இதைச் செய்யலாம்.

தொப்பைப் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி கொழுப்புச் சத்தில் ஒரு பகுதியையாவது காணாமல் போகச் செய்யும் இந்தப் பயிற்சி.

8. மணிக்கட்டுகளுக்கான பயிற்சி இது. இதை எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

முஷ்டியை நன்கு இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஒவ்வொன்றாக எல்லா விரல்களையும் அகலமாக விரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு மணிக்கட்டைச் சுழற்றுங்கள். பிறகு மணிக்கட்டை மேலும் கீழுமாக சில முறை உதறுங்கள்.

பிறகு மொத்த கையுமே தளர்த்தியாக விட்டுக் கொண்டு அசைத்துப் பாருங்கள்.



9. வீட்டில் யாருடனாவது தொலைபேசியில் பேசும் போது ஒரு கைதானே ரிஸீவரைப் பிடித்துள்ளது. இன்னொரு கையும் உடலின் மற்ற பல பகுதிகளும் ஏன் வேஸ்டாக இருக்க வேண்டும்? இதோ சில பயிற்சிகள்.

ரிசீவரை இடது கையில் வைத்திருந்தால் நாற்காலி



யில் உட்கார்ந்து கொண்டு வலது கையில் கனமான ஒரு பொருளைக் கையில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (அதற்காக அம்மிகுழவி லெவலுக்குப் போய் விட வேண்டாம். ஒரு பேப்பர் வெயிட், கனமான புத்தகம் இப்படி இருக்கலாம்).

● இப்போது அந்த எடையை உச்சிக்குத் தூக்குங்கள். ஏதோ மேல் கூரையைத் தொடுமளவிற்கு. பிறகு உங்கள் தலைக்குப் பின்புறம் வழியாக அதை நன்கு கீழே கொண்டு வாருங்கள்.



● பிறகு அதைப் பக்கவாட்டில் இங்குமங்குமாக ஆட்டுங்கள்.

● அதாவது, உங்கள் மார்புப் பகுதியை நோக்கி கொண்டு வருவது போலிருக்க வேண்டும்.

● பிறகு மெதுவாகப் பக்கவாட்டில் இறக்குங்கள். தரையைத் தொடுவது போல முயற்சி.

தொடர்ந்து சில தடவைகள் செய்யுங்கள். அடிக்கடி செய்தால் கைகள் வலிமை பெறும்.



10. உட்கார்ந்திருக்கும் போது பின்புறம் உட்காரும் பகுதியில் உள்ள தசையை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படியே உங்கள் இரு கால்களையும் நெருக்கமாகக் கொண்டு வர வேண்டும்.

வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை நன்கு உள்ளுக்கிழுக்க வேண்டும்.

நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் நாற்காலி அல்லது சோபாவினுள் உங்கள் கையை நுழைத்து அதைத் தூக்குவது போல் செய்ய வேண்டும்.



இப்படிச் செய்வதால் உடல் முழுவதும் ஒரு உற்சாகம் வரும். எதிர்மறை எண்ணங்கள் விலகும்.

11. வீட்டில் உங்கள் தொலைபேசியில் பேசும் போதும், சமையலறையில் வேலை செய்து கொண்டே இதைச் செய்யலாம். பாட்டில் வடிவத்தில் உள்ள ஒரு ரப்பர் பொருளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இலேசாக உடல் தள்ளாடினாலும் பேலன்ஸ் செய்து கொள்ள முடியும் என்றால் ரப்பர் பந்தைப் பயன் படுத்தலாம். ரப்பர் பொருளைக் கீழே வைத்து விட்டு பாதத்தால் உருட்ட வேண்டும். இதனால் பாதத்துக்கு மசாஜ் செய்யப்பட்ட உணர்வு ஏற்படுகிறது. கால் பகுதியில் உள்ள இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. அது மட்டுமல்ல. பல உடல் உறுப்புகளின் நரம்புகள் பாதத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் முடிவடைவதால் இப்படி மசாஜ் செய்து கொள்வதன் மூலமும் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளும் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.



12. நாள் முழுவதும் உழைத்துக் களைத்து விட்டீர்கள். வேலை டென்ஷனில் மனதில் பதியாமல் இருந்த ஒரு விஷயம் இப்போது புலப்படுகிறது. ஒரே தோள் வலி.

● உங்கள் தோள்களை காதுகளை நோக்கி உயர்த்துங்கள். பிறகு அவற்றைத் தொய்வாக விட்டு தளர்த்துங்கள்.

● அடுத்து ஒரு தோளை இறுக்கத்துடன் உயர்த்தி மறுதோளை ரிலாக்ஸாக வைத்திருங்கள். இப்படி மாறி மாறி இரு தோள்களையும் இயக்குங்கள்.

● பிறகு காரின் ஸ்டியரிங் வீலைப் பிடித்திருப்பது போல கைகளை வைத்துக் கொண்டு தோள்களை சின்னச் சின்ன வட்டங்களாகச் சுற்றுங்கள். முதலில் முன்புறமாகவும் பிறகு பின்புறமாகவும் இந்த வட்டங்களைப் போடுங்கள்.

● பிறகு உங்கள் தோள்களை பின்புறமாகக் கொண்டு செல்லுங்கள். அவை இரண்டும் ஒன்றையொன்று தொடுவதற்கு முயற்சிப்பது போல் இருக்கட்டும்.

இந்தப் பயிற்சிகளின் மூலம் தோள் பகுதியில் உள்ள இறுக்கம் நீங்கி விடுவதால் அந்தப் பகுதி டென்ஷனில்லாமல் இருப்பதோடு தலைக்கு ரத்த ஓட்டமும் தடையின்றி இருக்கும்.

13. காரில் உட்கார்ந்து செல்கிறீர்கள். சும்மாவா செல்வது?

மூக்கின் வழியாக காற்றை நன்கு உள்ளே இழுங்கள். சில நொடிகள் சுவாசத்தை உள்ளேயே அடக்கிக் கொண்டு நாக்கை வெளிப்புறமாக நீட்டுங்கள். நாக்கினால் முகவாயின் கீழ்ப்பகுதியைத் தொடுவது போன்று இருக்கட்டும். அப்போது கண்களையும் முடிந்த அளவு நன்கு விழித்துப் பாருங்கள். "அப்படியே பத்ரகாளி போலத் தோன்றும்" என்கிறீர்களா? அதனால் என்ன?!

இப்போது வாயைத் திறந்தவாறு காற்றை வெளியேற்றுங்கள். அப்போது ஹா ஹா என்ற ஒலியை உங்கள் வாயிலிருந்து எழுப்பியபடி காற்றை வெளியே வேகமாகத் தள்ளுங்கள்.

இந்தப் பயிற்சிகள் உங்கள் முகத்தில் சுருக்கங்கள் தோன்றுவதைத் தடுக்கும். ஜலதோஷம், தொண்டைக் கரகரப்பு ஆகியவையும் அண்ட விடாமல் பாதுகாக்க உதவும்.

14. நீங்கள் செல்வது பஸ்ஸோ, இரு சக்கர வாகனமோ அல்லது காரோ எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும், ஏதாவது சில இடங்களிலாவது சிகப்பு சிக்னல் விழுந்தால் வண்டி நின்றுதானே ஆகவேண்டும்? அந்தச் சமயத்தில் நீங்கள் கீழ்க்கண்ட பயிற்சியைச் செய்தால் தொப்பை விழுவதைத் தடுக்கலாம் அல்லது விழுந்த தொப்பையைக் குறைக்கலாம்.

உங்கள் வயிற்றுத் தசைகளை நன்கு உட்புறமாக இழுத்துக் கொள்ளுங்கள். பச்சை சிக்னல் வரும் போதுதான் அந்தத் தசைகளை தளர்த்த வேண்டும். தொடக்கத்தில் அதிக நேரம் இழுத்துப் பிடிக்க முடியாமல் போகலாம். விட்டுப் பிடியுங்கள். நாளடைவில் எளிதாகவே சற்று அதிக நேரத்துக்கு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய முடியும்.











15. தனியாக ஒரு தீவில் மாட்டிக் கொண்டு விட்டீர்கள். எப்படியாவது யாராவது உதவக்கூடும் என்ற நம்பிக்கை உண்டு. ஆனால் எப்போது உதவிக் கிடைக்கும் என்பது தெரியவில்லை.

தீவில்தான் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. இதுபோன்ற திகிலான சூழல் எதுவாக இருந்தாலும் மனதில் ஏற்படும் படபடப்பையும் நிம்மதியின்மையையும் போக்க கீழே உள்ள மனப் பயிற்சிகள் உதவும்.

நீங்கள் ஒரு அற்புதமான கடற்கரையில் இருப்பதாகவும், சூரிய ஒளி பட்டு உங்கள் மேனி தகதகப்பதாகவும், இதனால் உங்களுக்கு ஒரு தனி சக்தி கிடைப்பதாகவும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். "இந்தச் சூழலில் நான் படுத்துக் கொண்டிருந்தால் (அல்லது உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தால்) நேரம் வேகமாகக் கழியும்" என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த கவிதை அல்லது பாடல் வரிகளையும் வாய் விட்டுப் பாடலாம். இந்தப் பயிற்சிகளின் காரணமாக மனதில் ஏற்பட்டுள்ள திகில் உணர்ச்சி மறைவதுடன் நேரத்தையும் வேகமாகக் கடக்கலாம்.

16. பாட்டுப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளப் போகிறீர்கள். அடுத்தடுத்து பாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அடுத்தது உங்கள் முறை. பயமாக இருக்கிறது. எப்படித்தான் இவ்வளவு பெரிய அரங்கில், இவ்வளவு பேர் முன்னிலையில் பாடப் போகிறோமோ என்ற அச்சம். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதைத்தான்.

நீங்கள் உட்காரும் இடங்களையும், கால்களையும் நன்கு இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அவற்றைத் தளர்த்தி விடுங்கள். இப்போது கால்கள் முழுவதும் ஓர் ஓய்வான சூழலில் எந்தவித இறுக்கமுமின்றி இருப்பதை உணருங்கள்.

ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து விட்டு பிறகு மெதுவாக அதை வெளியேற்றுங்கள்.

இன்னமும் நேரமிருந்தால் கண்களை மூடிக் கொண்டு உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு காட்சியை கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பயிற்சிகளின் காரணமாக மனதில் ஓர் அமைதி ஏற்படும். நீங்கள் திட்டமிட்டபடி பயமின்றி நினைத்த காரியத்தை முடிக்கலாம்.

17. உடலை குறிப்பிட்ட வகையில் வைத்துக் கொண்டால் திருடர்களோ, பிற தீயவர்களோ உங்களைத் தாக்க பலமுறை யோசிப்பார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கொஞ்சம் சந்தடி அடங்கிய நேரத்தில் ஒரு தெருவைத் தாண்ட வேண்டியிருக்கிறது. பின்னால் வருபவன் நல்லவனா அல்லது உங்களுக்கு ஏதாவது கெடுதல் செய்ய எண்ணுகிறானா என்பது தெரியவில்லை.

இந்த நிலையில் உடலை உறுதியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முகத்தில் தைரியம் வெளிப்படட்டும். கண்கள், வாய், தலையை அசைப்பது எல்லாவற்றிலுமே ஒரு கம்பீரத்தை (தாற்காலிகமாவது) கொண்டு வாருங்கள். தோள்கள் இறுக்கமின்றி இருக்கட்டும். ஏதோ அந்தப் பகுதியே உங்களுக்கு சொந்தமானது என்பது போன்ற உணர்வோடு நடந்து செல்லுங்கள்.

இப்படித் தோற்றமளிப்பவர்களைத் தாக்க தீயவர்கள் பெரிதும் தயங்குவார்கள் என்பது மனோதத்துவம்.



18. வயிற்றுப் பகுதியில் மட்டுமல்ல புருவங்களுக்கு நடுவே கோடுகள் தென்பட்டால் கூட அவை முகப் பொலிவைக் கெடுத்து விடும்.

நெற்றியில் உள்ள தசைகள் உதவியுடன் புருவங்களை ஒன்றோடு ஒன்று நெருக்கமாகக் கொண்டு வாருங்கள். யாரையாவது கோபமாகப் பார்க்கும் போது

செய்கிற மாதிரி இருக்கிறதே என்கிறீர்களா? கடுகடு வென்று முகம் அந்த நேரத்தில் காட்சியளிக்கும் என்றாலும் தசைப் பயிற்சிதானே!

பிறகு முடிந்தவரை புருவங்களுக்கு நடுவேயுள்ள தூரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள். இதையெல்லாம் செய்வதற்கு கை விரல்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். நெற் றித் தசைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஒரு கூடுதல் ரகசியம். புருவங்களை விலகச் செய்து மேலெழும்பும் சமயங்களில் கண்களை நன்கு மூடிக் கொள்ளுங்கள். இதன் காரணமாக கண் பகுதியில் உள்ள இரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக அமையும்.



19. முகம் ஜம்மென்று இருக்க கொட்டாவி விடலாம். அதாவது வெறுமனே கொட்டாவி விடாமல் கொட்டாவி விடும்போதே சில பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

எப்படியும் கொட்டாவி விடும் போது கையால் வாய்ப்பகுதியை மறைத்துக் கொள்வோம். அப்போதுதானே அந்தக் கொட்டாவி ஒரு தொற்று வியாதியைப் போல் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் இருக்கும்? தவிர அதுதானே நாகரிகம்?

கொட்டாவி வரும்போது உதடுகளால் பற்களை முடிந்தவரை மடித்து மூடிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு மெல்ல கொட்டாவி விடும்போது வலிந்து ஒரு நீளமான புன்னகையை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் வாயின் இரு ஓரங்களுக்கும் அழுத்தம் கொடுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் தானாக உதடுகள் விரிவதை விட கொஞ்சம் முயற்சித்து மேலும் அதிகமாக வாயைத் திறக்க வேண்டும். அப்போது கழுத்துத் தசைகள் கூட விரிவடைவதை உணர்வீர்கள்.

இந்தக் கொட்டாவிப் பயிற்சியால் வாய்ப்பகுதியும் கன்னங்களும் தங்கள் தொளதொள தன்மையை இழந்து பொலிவு பெறும். கண்ணுக்குக் கீழேயும் கழுத்திலும் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதையும் இது தடுக்கும்.

20. சும்மா எங்காவது உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே உங்கள் கவனிக்கும் திறனை அதிகப்படுத்திக் கொண்டால் நல்லதுதானே?

ஏதோ ஒரு ரிசப்ஷன் அறையில் சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். சுற்றும் முற்றும் பாருங்கள். எந்தப் பகுதியில் நீங்கள் நன்கு கவனிப்பதற்கு ஏற்ற மாதிரி பல விஷயங்களைக் கொண்டதாக இருக்கிறது என்பதைத் தீர்மானம் செய்யுங்கள்.

பிறகு நீங்களே ஒரு நேரம் கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்காக ரொம்பவும் அதிக நேரம் இல்லை. சுமார் அரை நிமிடம், அவ்வளவுதான். அந்த அரை நிமிடத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியை நன்கு உற்றுப் பாருங்கள். பிறகு உங்கள் முகத்தை வேறு திசையில் திருப்பிக் கொள்ளுங்கள் (அல்லது கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்).

இப்போது உங்கள் மனதில் முதலில் பார்த்த காட்சி யைக் கொண்டு வாருங்கள். "வெளிர் பச்சை வண்ணம் தீட்டப்பட்ட சுவர், அதை ஒட்டிய மாதிரி ஸ்டூல் மேஜை. அதன் மேல் ஓர் அழகான மேஜை விரிப்பு. அந்த மேஜை விரிப்பின் மேல் ஒரு கனமான புத்தகம் என்ற பார்த்தவற்றை லிஸ்ட் போடுங்கள்

பிறகு மீண்டும் அதே காட்சியைப் பார்த்து விட்டு நீங்கள் செய்த தவறுகளையும், உங்கள் நினைவிலிருந்து மறந்த விஷயங்களையும் பட்டியலிடுங்கள். இதுபோன்ற மனப்பயிற்சி காரணமாக நமது கவனிக்கும் திறமை நன்கு அதிகரிக்கும்.



21. கூந்தலில் எதையுமே புதிதாகத் தடவிக் கொண்டு ரிஸ்க் எடுக்க வேண்டாம். என்றாலும் கூந்தல் கற்றைக் கற்றையாக உதிர்வதைத் தடுக்க முடியும் என்றால் அது இனிப்பான செய்திதானே?

இரண்டு கைகளையும் அருகருகே கொண்டு வாருங்கள். கட்டை விரல்களைத் தவிர மீதி எட்டு நகங்களையும் ஒன்றோடொன்று உரசுங்கள். ('எனக்கு நகம் வளர்க்கும் பழக்கமே கிடையாதே' என்பது போல் பதில் சொல்ல வேண்டாம். இங்கே குறிப்பிடுவது 'நகமும் சதையுமாக' இருக்குமே அந்த நகத்தை). இப்படி அடிக்கடி (ஒரு நாளைக்கு ஐந்து முறையாவது) செய்து கொண்டால் முடி உதிர்வது நிற்கும். அல்லது குறைந்தது குறையும் (முடி அல்லது முடி உதிர்வது!)

22. "அதெப்படி? இவ்வளவு தூரம் வந்துட்டுக் காப்பி கூட சாப்பிடாமப் போனா எப்படி?" என்றபடி அந்தப் பெண்மணி சமையலறைக்குள் நுழைந்திருப்பார். அவர் விருந்தோம்பலை மெச்சியபடி சும்மா பொழுதைப் போக்கிக் கொள்ளாமல் சில சின்னச் சின்ன அசைவுகளைச் செய்து உற்சாகத்தை ஏற்றிக் கொள்ளலாமே.

நம் உடலிலுள்ள பல பாகங்களின் நரம்புமுனைகள் உள்ளங்கையில் சங்கமமாகின்றன. உள்ளங்கை உங்களைப் பார்த்திருப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது இடது உள்ளங்கைக்குக் கீழ்ப்புறத்தில் வலது கையில் (கட்டை விரல் தவிர) பிற நான்கு விரல்களை ஆதாரமாக வைத்துக் கொள்ளவும். பின் வலது கை கட்டை விரலால் இடது உள்ளங்கையில் உள்ள மேட்டுப் பகுதிகளைச் சற்றே அழுத்திக் கொடுங்கள். முக்கியமாக விரல்களின் கீழ்ப் பகுதியி லுள்ள மேடுகள். பிறகு வலது உள்ளங்கையில் உள்ள மேடுகளுக்கு இதே போல் அழுத்தம் கொடுங்கள். வழக்கத்தை விட மெதுவாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாகங்கள் சோம்பல் நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறும்.

23. சில சமயம் சந்தர்ப்பம் காரணமாக வெளியில் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருப்போம். ஆனால் உள்ளுக்குள் ஏதாவது கவலை அரித்துத் தின்று கொண்டேயிருக்கும்.

எந்த இடத்தில் இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் ஒரு மனப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். ஒவ்வொரு கவலையாக நினையுங்கள். அது உங்களை விட்டுப் பறந்து போவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதாவது ஒரு கழுகு அல்லது வல்லூறு வடிவில் அந்தக் கவலை உங்கள் மூளைப் பகுதியிலிருந்து வெளியே பறந்து செல்கிறது. அப்படிப் பறந்தவுடன் உங்கள் மனதில் உற்சாகம் பரவுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். மனம் லேசாவதை உணர்வீர்கள்.

24. எந்த இடத்துக்குச் சென்றாலும் கையில் ஒரு புத்தகத்தை எடுத்துச் செல்லுங்கள். படிக்கிறீர்களோ இல்லையோ சில வகைப் பயிற்சிகளை சத்தமில்லாமல் செய்ய அது உபயோகமாக இருக்கும்.

எதற்காகவாவது உட்கார்ந்தபடி காத்திருக்கும் சமயத்தில் புத்தகத்தை விரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கண்களை வெகு வேகமாக வலப்பக்கமும் இடப்பக்கமுமாக மேயவிடுங்கள். கண்களுக்கு இது நல்ல பயிற்சி. தப்பித் தவறி உங்களை யாராவது பார்த்தால் 'அட எவ்ளோ வேகமா படிக்கிறாங்க' என்று வியந்து மனதுக்குள் பாராட்டிக் கொள்வார்கள். ரொம்பவும் அருகில் யாரும் இல்லையென்றால் நடுநடுவே கண்களை மூடிக் கொண்டு கூட விழிகளை அங்குமிங்கும் ஓட்டி 'புத்தகம் படிக்கலாம்'. கண்களுக்கு இது சரியான பயிற்சி. அங்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும்.

25. பியானோவைப் பார்த்திருப்பீர்கள். நேரில் இல்லாவிட்டாலும் தமிழ் சினிமாக்களில். (அதுதான் காதலியின் பிறந்த நாளன்று காதலன் ஒரு முழுப் பாட்டை பியானோவின் துணையோடு பாடுவானே).

எந்த மாஸ்டரிடமும் போக வேண்டாம். ஆனா 'பியானோ-கீ'க்களை வாசிப்பது போன்ற சில அசைவுகளைச் செய்யுங்கள்.

அதுவும் உங்கள் விரல்கள் இலகுவாக இல்லாமல் ஸ்டிஃப்பாக இருந்தால் நீங்கள் இதைக் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் கைகளை முன்புறமாக நீட்டுங்கள். உள்ளங்கை உங்கள் முகத்தை நோக்கி இருக்கட்டும்.

இப்போது உங்கள் வலது ஆள்காட்டி விரலால் இடது கட்டை விரலைக் கீழே கொண்டு வாருங்கள். கட்டை விரலின் நுனி இடது உள்ளங்கையைத் தொட வேண்டும். பிறகு கட்டை விரலை அதன் இயல்பு நிலைக்கு விட்டு விடுங்கள். அடுத்து இடக்கை ஆள்காட்டி விரலை மடக்கி உள்ளங்கையைத் தொட வையுங்கள். இப்படியே இரு கைகளிலும் உள்ள ஒவ்வொரு விரலையும் மடக்கி நீட்டுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் மூன்று முறையாவது இதைச் செய்ய வேண்டும்.

என் செல்லமே



• ஆதித்யா



தாத்தா : இராமச்சந்திரன்,
பாட்டி : சரஸ்வதி



தாத்தா : சச்சிதானந்தம்,
பாட்டி : அனுசூயா



• அஸ்வின் குமார்



தாத்தா : வைத்தியநாதன்,
பாட்டி : கல்யாணி



எஸ். சௌந்தர்யா



தாத்தா : எஸ். நடராஜன்,
பாட்டி : லலிதா



• சிந்துஜா



ரெடிமிக்ஸ் பருப்புசிலி

எங்கள் நாளில் பெண்கள் வேலைக்குப் போவது என்பதே இடையாது. ஆகவே உசிலி, அடை போன்றவற்றை நிதானமாகச் செய்வார்கள். ஆனால் இப்போது போன்ற அவசர வாழ்க்கைக்கு இதுபோன்ற இடீர் மிக்ஸ் செய்து வைத்துக் கொண்டால் எல்லோருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ரெடிமிக்ஸ் பருப்புசிலி

தேவையான பொருள்கள் :

துவரம் பருப்பு - 200 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் - 8,
பெருங்காயத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 1 கைப்பிடி.

செய்முறை :

துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வெயிலில் தனித் தனியாக காயவைத்து மிக்ஸியில் ரவை போல் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பெருங்காயத் தூள் காய வைத்த கறிவேப்பிலை போட்டு கலந்து வைக்கவும்.

உசிலி செய்யும் போது கால் கிலோ உசிலிக்கு பயன்படுத்தப்படும் ஏதாவது காய்களை வேகவைத்துக் கொள்ளவும். உடைத்து வைத்த இந்த ரவையில் இருந்து 1½ கப் எடுத்து மூழ்கும் அளவு நீரில் போட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

4 டீஸ்பூன் எண்ணெயை கடாயில் விட்டுக் காய்ந்ததும், கடுகு, உ. பருப்பு போட்டு பிறகு வேகவைத்த காய்கறியைப் போட்டு ஊறவைத்த ரவை உடைசலைப் போட்டு, உப்புப் போட்டு நன்கு கிளறி விடவும். காஸை சிம்மில் வைத்து 10 நிமிடங்கள் விட்டு விட்டு கிளறவும். உதிரி உதிரியாக ஆனவுடன் கீழே இறக்கி வைத்து கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவவும்.

விடுமுறை நாட்களில் இந்த ரவையை உடைத்து வைத்துக் கொண்டால் உசிலியை மிகவும் சுலபமாகச் செய்து விடலாம்.

ரெடிமிக்ஸ் அடை மாவு

தேவையான பொருள்கள்

புழுங்கல் அரிசி - 500 கிராம்,
பச்சரிசி - 200 கிராம்,
து. பருப்பு - 200 கிராம்,
க. பருப்பு - 100 கிராம்,
உ. பருப்பு - 50 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் - 12 முதல் 15.
உப்பு - தேவைக்கு.
பெருங்காயத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

மேற்கண்ட சாமான்களை (உப்பு, பெருங்காயம் தவிர) மிக்ஸியில் ரவை போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். எப்போது அடை செய்ய வேண்டுமோ அதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு இந்த ரவையில், தேவைக்கேற்ப எடுத்து நீரில் 1:2 என்ற விகிதத்தில் ஊறவிடவும்.

(ரவை 1 பங்கு நீர் 2 பங்கு) பிறகும் தேவையானால் சிறிது நீர் சேர்த்து, காரட், கோஸ், வெங்காயம், கீரை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைப் பொடியாக்கி நறுக்கி இத்துடன் சேர்த்து அடை வார்க்கலாம்.

- எஸ். சிவகாமசுந்தரி



க...ஏ...ஈ...ல...ஹ்ரீம்...ஹ...ஸ...க...ஹ...ல...ஹ்ரீம்...ஸ...க...ல...ஹ்ரீம்...ஹ்ரீம்

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அருளிய கல்யாண வ்ருஷ்டி ஸ்தோத்ரம்

க...ஏ...ஈ...ல...ஹ்ரீம்...ஹ...ஸ...க...ஹ...ல...ஹ்ரீம்...ஸ...க...ல...ஹ்ரீம்...ஹ்ரீம்

13. கல்போ ஸம்ருதிஷு பகல்பித தாண்டவஸ்ய
தேவஸ்ய கண்டபரஸோ: பரபைரவஸ்ய ।
பாஸாங்குஸைக்ஷவஸராஸன புஷ்பபாணா
ஸாஸாக்ஷிணீ விஜயதே தவ மூர்த்திரேகா ॥

14. லக்னம் ஸதா பவது மாதரிதம் தவார்த்தம்
தேஜ : பரம் பஹுள குங்கும பங்கஸோணம் ।
பாஸ்வத் கிரீடம் அம்ருதாம்ஸுகலாவதம்ஸம்
மத்யே த்ரிகோண நிலயம் பரமாம்ருதார்த்ரம் ॥

15. ஹ்ரீங்காரமேவ தவநாம ததேவ ரூபம்
த்வந்நாம துர்லபமிஹ த்ரிபுரே க்ருணந்தி ।
த்வத் தேஜஸா பரிணதம் வியதாதி பூதம்
ஸௌக்யம் தனோதி ஸரஸீருஹ ஸம்பவாதே : ॥

16. ஹ்ரீங்காரத்ரயஸம்புடனே மஹதா
மந்த்ரேண ஸந்தீபிதம்
ஸ்தோத்ரம் ய : ப்ரதிவாஸரம் தவபுரோ
மாதர் ஜபேன் மந்த்ரவித் ।
தஸ்ய க்ஷோணிபுஜோ பவந்தி வஸகா
லக்ஷ்மீஸ்சிரஸ்தாயினீ
வாணீ நிர்மல ஸூக்தி பாரபரிதா
ஜாகர்தி தீர்க்கம் வய :

ஸ்ரீவித்யா
மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு
அக்ஷரமும்
ஒவ்வொரு சுலோகத்தின்
முதல் எழுத்தாக
அமைந்ததோடு, ஐந்தாவது,
பதினோராவது,
பதினைந்தாவது
சுலோகங்களின் முதல்
எழுத்தாக 'ஹ்ரீம்' எனும்
பீஜாக்ஷரம்
அமைந்துள்ளதால்
இந்தத் துதியைப்
படித்தால்
ஸ்ரீவித்யையின்
முழு அருளையும்
அடையலாம்.





13. பிரளய காலத்தில் தாண்டவம் ஆடுகின்றவரும், உலகத்தை அழிப்பதற்குப் பரசு எனும் கோடரி எனும் ஆயுதத்தைத் தரித்தவரும், தேவ தேவனும், பரபைரவருமான ஸ்ரீ பரமேச்வரருக்கு ஸாக்ஷியாக விளங்குவது, பாசம், அங்குசம், கரும்புவில், புஷ்பபாணம் இவைகளைக் கைகளில் தரித்துள்ள தங்களது மூர்த்தம் ஒன்றே!

14. ஓ! தாயே! தங்களது இந்தப் பாதி பாகமும், ஒளி வீசுவதும், குங்கும புஷ்பக் குழம்பினால் சிவந்ததும், ஒளிபொருந்திய கிரீடம் அணிந்து, சந்திரனைச் சிரஸில் தரித்து, த்ரிகோணத்தின் நடுவிலுள்ள பிந்துவில் வாழ்வதும், சிறந்த அம்ருதத்தால் நனைந்ததுமான தங்களது உருவம் எப்போதும் எனது ஹ்ருதயகமலத்தில் விளங்க வேண்டும்.

15. ஹ்ரீம் என்ற சொல்லே தங்கள் பெயராயும் உருவாயும், அப்படிப்பட்ட மந்திரம் கிடைப்பது அரிது என்றும் மகான்கள் கூறுகின்றனர். தங்களுடைய தேஜஸ்ஸினால் ஆகாசம் முதலிய பூதங்கள் உண்டானதாயும், அவைகள் உலகமாகி பிரும்மா ஆகியோருக்கு சௌக்கியத்தைக் கொடுப்பதாகவும் சொல்லுகின்றனர்.

16. மூன்று ஹ்ரீங்காரங்களால் ஸம்புடம் போல் சூழப்பட்ட மிகச் சிறந்த மந்திரத்தால் நன்கு ஒளிரும் இந்தத் துதியை தினந்தோறும் மந்திரம் அறிந்தவர் யார் படிக்கிறார்களோ, அவர்களுக்கு அரசர்கள் வசமாகின்றனர். அவர்களிடத்தில் மஹாலக்ஷ்மி நீடித்து வசிக்கிறாள். அவர்களுடைய வாக்கிலிருந்து வரும் சொற்கள் மிகப் பரிசுத்தமாகவும் மங்களத்தைக் கொடுப்பனவாகவும் விளங்கும். அவர்களுக்கு நீண்ட ஆயுளும் உண்டாகும்.

ஆதிசங்கரர் அருளிய இந்தத் துதியைப் படிப்பதால், துன்பங்கள் விலகி ஸகல வித்யைகளும், ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மியின் முழுமையான அருளும், சிறந்த கல்வியும், தொழிலில் மேன்மையும், பதவியில் உயர்வும், பொருளும், மங்களமும், மோக்ஷமும் கிட்டும் என்பது திண்ணம்.

இந்தத் துதியை அனுப்பி உதவியவர் :
திரு எஸ். பாலகிருஷ்ணதிரிவேதி

(எங்கும் பொன்மழை பொழியட்டும்)



குழந்தைகள் தந்த சர்டிஃபிகேட்!

நான் சமீபத்தில் பிரிட்டிஷ் கவுன்சில் நூல் நிலையத்திற்கு புத்தகம் எடுக்கச் சென்றிருந்தேன். அப்பொழுது இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த 60 வயதுப் பெண்மணி 6 வயதிலிருந்து 10 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆங்கிலம் எப்படி போதிக்க வேண்டும்? என்ற புத்தகங்களைத் தேடிக் கொண்டிருந்தார். நூலகத்தை விட்டு வெளியே வரவேற்பறையில் அவருடன் உரையாடினேன். அவருடைய பெரிய மகன் வயது 24, பிறகு 20, 18 என இரு மகள்கள். "இப்பொழுது எதற்கு சிறிய குழந்தைகளுக்கான பாடம் சொல்லித் தர புத்தகம்?" என்றேன்.

"என் கணவர் நல்ல வேலையில் இருந்தார். மணமானவுடன் நான் பார்த்த செகரட்டரி வேலையை விட்டு விட்டேன். பிறகு குழந்தைகள் வளர்ப்பு, லேடீஸ் கிளப், டென்னிஸ் ஆடுவது என நாட்கள் ஓடின. இப்பொழுது என் கணவர் வீட்டிலிருந்தபடியே பகுதி நேர வேலை பார்க்கிறார். என் குழந்தைகளுக்கு என் உதவி தேவையில்லை. அப்பொழுதுதான் நான் எதற்குமே லாயக்கில்லாமல் ஆகி விட்டேனோ? என மனதில் எண்ணம் எழுந்தது. மனச்சோர்வு ஆட்கொண்டது.

என் தோழியின் மகள் ஒரு சிறு பள்ளி நடத்துகிறாள். அதில் நடக்கும் ஒரு விழாவுக்கு என்னை அழைத்தாள். "எனக்கு ஒரு வேலை தருகிறாயா?" என்று கேட்டேன்.

அவள், ஒரு ஆசிரியை விடுப்பில் சென்று இருப்பதாகவும், அதில் நீங்கள் வேலை செய்யுங்கள் என்றாள். நான் அங்கு ஆசிரியையாக பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

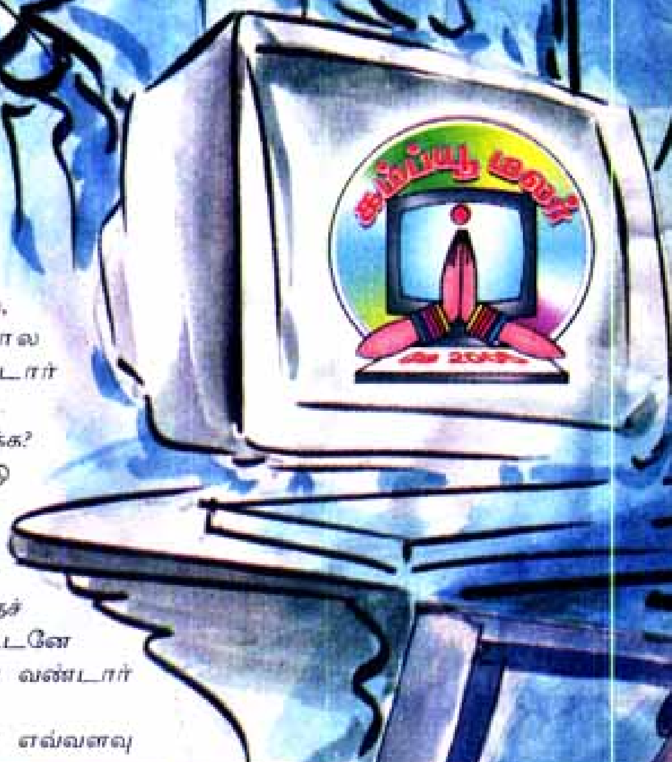
"நீங்கள் ஆங்கிலத்திலேயே பேசி வளர்ந்தவர். தாய்மொழி ஆங்கிலம்தானே?" என்றேன்.

"அப்புறம் எதற்காக இந்தப் புத்தகம் என்கிறாயா? ஆங்கிலத்தில் பேசுவது வேறு. அதைச் சிறிய குழந்தைகளுக்கு புரியுமாறு போதிப்பது வேறு கலை. அதற்குத் தயார்ப்படுத்தவே இந்தப் புத்தகங்கள். என்னை குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்துள்ளது. நன்றாகச் சொல்லித் தருகிறேனாம். குழந்தைகள் ஆசிரியைகளை மதிப்பிட்டு ஒரு ரிப்போர்ட் கார்டு உருவாக்க வேண்டும். அதில் எனக்கு 'ஏ கிரேட்' என சிறிய குழந்தையின் குதூகலத்துடன் கூறினார்!

கடைசியில் அவர் கூறிச் சென்றது : "பெண்கள், ஆண்கள், உலகத்தில் யாராக இருந்தாலும், குடும்பத்திற்காக கடமைகளைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது. ஆனால் அவர்கள் மனதிற்கு சந்தோஷம் அளிக்கும் ஒரு சிறு தொண்டு, பொழுதுபோக்கு என ஒன்றைப் பின்பற்றினால் வாழ்நாள் முழுவதும் அது அவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும்" என்றார்.

- லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்.

சாருமதி பாஸ்கரன்



“வண்டார்குழலி அம்மா வண்டார் குழலி...” - அப்பா அழைக்கும் சத்தம் கேட்டபோதிலும், காதில் விழாதவள் போல 'கம்'மென்றிருந்தாள் வண்டார் குழலி.

“ஏம்மா, நீ இங்கேயா இருக்க? எவ்ளோ நேரமா கூப்பிடுறேன்?'' என்றார் அவள் அப்பா பாலகோபாலன்.

''க்கும், பெரிசா பேர் வெச்சிட்டீங்க பாருங்க! அதைச் சொல்லி நீங்க கூப்பிட்ட உடனே நா ஓடி வரதுக்கு” என்றாள் வண்டார் குழலி எரிச்சலுடன்.

“ஏம்மா கோவிச்சுக்கறே? எவ்வளவு

ஆசை ஆசையாய் நான் உனக்கு அதை வெச்சேன் தெரியுமா? எங்க அப்பா வோட அம்மா பேர் இது! எங்க வம்சத் துல வழி வழியா எல்லாம் ஆம்பிளைப் பிள்ளைங்கதான். குறிஞ்சிப்பூ மாதிரி எனக்குப் பொறந்த ஒரே பொண்ணு நீதான்!'' என்றார் அப்பா.

''அதுக்கு 'குறிஞ்சிப்பூ'ன்னாவது பேர் வெச்சிருக்கலாமே! இதென்ன பேரு, 'வண்டார்குழலீ'! 'கல்யாணப் பரிசு' படத் துல தங்கவேலு, தங்கலட்சுமியை கூப்பிடற மாதிரி, 'வண்டார் கு..ழ...லீ...லீ' என்று என்னை கிண்டலடிக்கிறார்கள் தெரியுமா?'' என்றாள் ஆத்திரத்துடன்.

அவள்தான் என்ன செய்வாள்? அவள் ஸ்கூல் படித்த வரையில் அவள் தோழிகள் எல்லாம், ''வண்டு... வண்டு...'' என்று அழைக்கும் போது, அவமானமாக இருக் கும். பெயரைச் சுருக்கி வி. குழலி என்றோ அல்லது வி.கே. லல்லி என்றோ கூப்பிடச் சொல்லி எவ்வளவோ கெஞ்சிப் பார்த்தும் யாரும் கேட்பதாய் இல்லை. அப்பாவிடம் சொல்லி கெஜட்டில் பேரை மாற்றச் சொல்லி வாதாடிப் பார்த்தாள். அப்பாவோ, ''தவமிருந்து பெற்ற பெண் நீ. நாளை சாமி குத்தமாயிடும்'' என்று பிடிவாதமாக மறுத்து விட்டார்.

இந்தப் பெயரோடு பக்கத்து டவுனுக்குப் போய்; காலேஜ் படிக்கப் போய் அங்கேயும் அவமானப்பட அவ ளுக்கு இஷ்ட





வாஷிங்மெஷினில் கொஞ்சமாக, தண்ணீர் விட்டு, சோப் பவுடர் போட்டுத் துணிகள் அரை மணி நேரம் ஊறியபிறகு, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மிஷினைச் சுற்ற விடுங்கள். துணிகளிலிருந்து அழுக்குப் பிரிந்து துணிகள் வெளேரென்று இருக்கும்.
- என். சுந்தரி.

மில்லாததாலேயே, பிளஸ் டூவுடன் படிப்பை நிறுத்தி விட்டு வீட்டிலேயே இருந்தாள்!

அவள் அப்பாவும் அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்காமல் அவளுக்கு வரன் பார்க்க ஆரம்பித்து தரகரிடம் வண்டார்குழலியின் ஜாதகத்தைக் கொடுத்திருந்தார்.

அன்றொரு நாள் தரகர் வந்து, பத்து பொருத்தங்களுடன் ஒரு வரன் இருப்பதாகவும், ஒரே பையன், பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லாத இடம். ரொம்பவும் எதிர் பார்க்கிற ரகமில்லை. வண்டார்குழலியை நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்றும், வரும் வெள்ளிக்கிழமை நல்ல முகூர்த்த நாளாக இருப்பதால் அன்று மாப்பிள்ளை வீட்டாரைப் பெண் பார்க்க வண்டார்குழலியின் வீட்டிற்கு வரச் சொல்லியிருப்பதாகவும் சொல்லியிருந்தார்.

இன்றுதான் வெள்ளிக் கிழமை. காலையிலிருந்தே வண்டார்குழலியின் வீடு பரபரப்பாயிருந்தது. வீட்டுக்கூடத்தில் ரத்தினக் கம்பளம் விரிக்கப்பட்டு, ஜன்னல்களில் புது திரைச்சீலைகள் மாற்றப்பட்டுக் கொண்டு இருக்க, மறுபுறம் சொஜ்ஜியும், பஜ்ஜியும் ஃபில்டர் காபியுமாக ரெடியாகிக் கொண்டிருந்தது. வாசலில் பெரிய 'லேன்ஸர்' கார் ஒன்று வந்து நின்றது. பாலகோபாலன், பரபரப்பாய் வாசலில் வந்திருந்த மாப்பிள்ளை வீட்டாரை வரவேற்க வெளியே ஓடினார். வண்டார்குழலியின் அம்மா விசாலமும் பின்னாடியே ஓடினாள்!

காரை விட்டு ஓர் இளைஞனும், நடுத்தர வயதில் ஓர் ஆணும் பெண்ணுமாய் இறங்கினார்கள்.

"வாங்க தம்பி! வாங்க! வாங்க!" என்று அவர்களை வரவேற்று உள்ளே அழைத்து வந்தனர். தரகர் வாஞ்சிநாதன் தங்களை அனுப்பியதாகச் சொன்னார்கள்.

மாப்பிள்ளை பையன், தன் கூட வந்திருந்த இருவரையும் அறிமுகப்படுத்தி வைத்தான். "இவங்க, என் தூரத்து உறவில் சித்தி, சித்தப்பா" என்றும், தனக்கு பெற்றவர்கள் இருவரும் கிடையாது என்றும் சொன்னான்.

பாலகோபாலனுக்கு, பையன் ஸ்மார்ட்டாக இருந்தது மட்டுமல்ல, அவன் பேசிப் பழகிய விதமும் மிகவும் பிடித்துப் போயிற்று. தரகருக்கு மனதுக்குள் நன்றி சொல்லிக் கொண்டே, இந்தக் கல்யாணம் நல்லபடியாக முடிந்தால் தரகருக்கு அதிகமாகவே செய்ய வேண்டும் என நினைத்துக் கொண்டார். மாப்பிள்ளையைப் பற்றி மேற்கொண்டு தெரிந்து கொள்ள பேச ஆரம்பிக்கும் முன்,

விசாலம் தட்டில் சொஜ்ஜி, பஜ்ஜி வகையறாக்களுடன் வந்து விட்டாள்.

முதலில் பெண்ணைப் பார்த்து விட்டுத்தான் பிறகு சாப்பாட்டில் கை நனைப்பதாகச் சொன்னவர்களை பிடிவாதமாக வற்புறுத்தி, "களைச்சு வந்திருப்பீங்க. முதல்ல சாப்பிட்டு விட்டு பிறகு பெண்ணைப் பார்க்கலாம்" என்று சொல்லவே, மறுக்க முடியாமல் சாப்பிட ஆரம்பித்தார்கள்.

சொஜ்ஜி, பஜ்ஜி மிக நன்றாக இருப்பதாகச் சொன்னவர்களிடம்,

"நாலு தினுசு காய்களில் பஜ்ஜிகளை எல்லாம் என் பெண்ணே செய்ததாக்கும்" என்றாள் விசாலம் பெருமையாக.

"இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கு சமைக்கத் தெரிந்திருப்பது ரொம்பவும்

நல்ல விஷயம். அந்தக் கிளாஸ், இந்தக் கிளாஸ் என்று போய்க் கொண்டு எங்கே சமையல் கத்துக்கறாங்க?'' என்றார் பையனின் சித்தப்பாவாகப்பட்டவர்.

சாப்பாடு காப்பி முடிந்தபின் பெண் பார்க்கும் நிகழ்ச்சி ஆரம்பமானது.

பாலகோபாலன் உள்ளே பார்த்து, "குழந்தே, வாம்மா!'' என்று குரல் கொடுத்தார். ஏதாவது குழந்தை, தவழ்ந்து கிவழ்ந்து உள்ளேயிருந்து வரப் போகிறதோ என்று வந்தவர்களை யோசிக்க விடாமல், விசாலம் வண்டார்குழலியை அழைத்து வந்தாள். அப்போது வாசல் பக்கத்தில் ஒரு பரபரப்பான சத்தம்.

டி.வி.எஸ். 50 ஒன்று வேகமாக வந்து நிற்க, அதிலிருந்து தரகர் வாஞ்சி இறங்கி அவசரமாக உள்ளே ஓடி வந்தார்.

மாப்பிள்ளையின் சித்தப்பாவைப் பார்த்து, ''என்னண்ணா! நா அங்கே வெயிட் பண்ணிண்டிருக்கேன். நீங்களானா இங்கே! எப்படி?'' என்று புரியாமல் திணறிப் போனார்.

யாருக்கும் எதுவும் புரியவில்லை.

"என்ன வாஞ்சி! எங்களுக்கு முன் வந்துடுவேன்னு சொல்லிட்டு, நீ ஏன்யா இவ்வளவு லேட்டா வர்ற?'' என்றார் சித்தப்பா கோபமாக.

"நா உங்களை வரச் சொன்ன இடத்துக்கு வந்து ரெண்டு மணி நேரமாச்சு. இன்னும் உங்களைக் காணோமேன்னு அப்படியே ஒரு ரவுண்டு வந்தா, இங்கே உங்க லேன்ஸர் கார் நிக்குது! என்னன்னு புரியாம ஓடி வந்தேன். இங்கே என்ன நடக்குது?'' என்றார் திகைப்பாக.

"யோவ் என்னய்யா சொதப்பறீர்? நீர் சொன்ன அட்ரஸ், பாலகோபாலன், பத்தாம் நம்பர் வீட்டுக்குதானேய்யா வந்திருக்கோம்,'' என்றார் சித்தப்பா கோபமாக.

"ஆமா! ஆனா, நா 'ராம்' நகருக்கு வரச் சொன்னா நீங்க 'ராவ்' நகருக்குன்னா வந்திருக்கீங்க? அப்படீன்னா, இங்க, இந்தப் பொண்ணை பாத்துண்டிருக்கீங்களா? போச்சுடா! நா சொன்ன 'ராம் நகர்' பொண்ணு பேரு பூஜா. கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியரிங் படிச்சிட்டு, உங்க அமெரிக்கா பையனுக்கு மேட்சிங்கா நல்லா லட்சணமா இருப்பா. ஆனா, நீங்க இப்ப பாத்துண்டிருக்கற பொண்ணு, உங்களுக்கு எந்த வகையிலும் மேட்ச் ஆக மாட்டாளே!'' என்று பொரிந்தார்.

அப்படீன்னா இடம் மாறி வந்துட்டோமா? என்று வந்தவர்கள் குழம்பி நிற்க,

தரகர் வாஞ்சி, பாலகோபாலனிடம், "உங்க வீட்டுக்கு வரப்போறதா சொன்ன மாப்பிள்ளை வீட்டுல அவங்க இன்னிக்கு உங்க பொண்ணைப் பார்க்க வரலைன்னு தகவல் சொன்னதை நா உங்க வீட்டுக்கு ஃபோன் செய்து உங்க தம்பியிடம் சொன்னேனே!'' என்று பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது,

அப்போதுதான் மோட்டார் சைக்கிளில் இருந்து இறங்கி உள்ளே வந்தார் பாலகோபாலனின் தம்பி.

நடந்தவற்றைக் கேள்விப்பட்டவுடன், "எல்லோருமா என்னை மன்னிக்கணும். காலையிலே தரகர் என்கிட்ட சொன்ன விஷயத்தை, நான் அண்ணாகிட்ட சொல்றதுக்குள், என் ஃப்ரெண்ட் கும்பகோணம் போறதாச் சொல்லிக் கூப்பிட்ட அவசரத்துல சொல்ல மறந்துட்டேன். இப்ப உங்களை பார்த்த பிறகுதான் ஞாபகம் வருது'' என்றார்.

இப்படி ஒருவருக்கொருவர் மாறி, மாறி குழப்பி, குழம்பிக் கொண்டிருக்க, வண்டார்குழலி 'ஓ'வென்று அழுது கொண்ட உள்ளே ஓடினாள்.

பாலகோபாலனுக்கு ரத்தக் கண்ணீரே வருவதைப் போலிருந்தது. வண்டார்குழலி அழுவதைப் பார்க்கச் சகியாமல்,

"அம்மா குழந்தே! வண்டார்குழலி... வண்டார்குழலி..'' என்று கத்திக்

பத்திரிகைகளுக்கு எழுதுபவர்கள் வசதிக்கு :

முழுப் பக்க தாள்கள் மூன்றிற்கு ரூ. 5க்கு தபால் தலை ஒட்டினால் போதும். அதாவது 20 கிராம் எடை வரை. அடுத்து 40 கிராம் வரை 10 ரூபாய். அதாவது ஒவ்வொரு 20 கிராம் எடை கூடுதலுக்கு 5 ரூபாய் அதிகம் தபால்தலை ஒட்ட வேண்டும்.

- பத்மா

கொண்டே பாலகோபாலன் வண்டார்குழலியின் பின்னே ஓட முயன்ற போது, மாப்பிள்ளையாக வந்த பையன் திடீரென்று அதிர்ச்சியாகி எழுந்து நின்றான்.

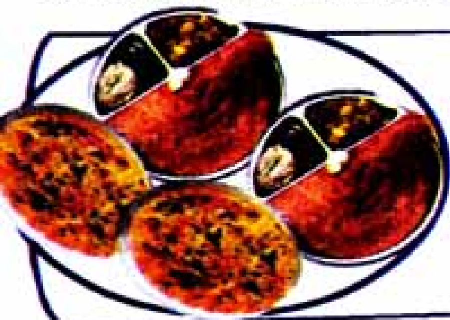
"சார், சார் ஒரு நிமிஷம்! இப்போ என்ன சொன்னீங்க?'' என்றான் அவசரமாக.

பாலகோபாலன், ''என்னத்தைச் சொல்ல? என் விதியைதான் சொல்லணும்!" என்றார் விரக்தியாக.

"அதில்லை சார். இப்போ என்னவோ பேர் சொல்லி கூப்பிட்டீங்களே! அது தான் என்னன்னு கேட்டேன்?" என்றான்.

ஏற்கெனவே என்ஜீனியர் பெண்ணோடு ஒப்பிட்டுப் பேசி, தரகர் அவமானப்படுத்தியது போதாதென்று, அமெரிக்க மாப்பிள்ளையின் முன், இந்த சொல்லி, சிம்பிளா கல்யாண ஏற்பாடு செய்தால் போதும். நான் நாளைக்கே வண்டார்குழலிக்கு பாஸ்போர்ட் அப்ளை செய்துடறேன்" என்றவன்,

"என்ன மாமா? ஆச்சரியமா இருக்கா! உண்மையைத்தான் சொல்றேன். நான் இந்தக் கல்யாணத்துக்கு சம்மதிச்சதுக்குக் காரணமே, உங்க பெண்ணோட பேரு தான். காரணம் சின்ன வயசிலேயே அப்பா, அம்மாவை இழந்த எனக்கு, எங்க பாட்டி வண்டார்குழலி 'அம்மான்தான் எல்லாமே. தனி ஆளா நின்னு, ஒரே தையல் மெஷினோட ராத்திரி பகலா போராடி, என்னை நல்ல முறையில் வளர்த்து, இன்னிக்கு ஒரு என்ஜீனியர் ஆகற அளவுக்கு வளர்த்து விட்டிருக்காங்கன்னா அது எப்பேர்ப்பட்ட உழைப்பு!



அடைக்கு அரைக்கும் போது இரண்டு ஆழாக்கு அரிசி, பருப்புக்கு 1 கைப்பிடி கெட்டி அவலையும் ஊற வைத்து அரைத்துப் பாருங்கள். மிருதுவான அதே சமயம் மொறுமொறுப்பான அடை கிடைக்கும்.

- லதா வெங்கடேஷ்.

கர்நாடகமான பேரைச் சொன்னால் இன்னும் சிரிப்பார்களோ என்ற நினைப்பில்,

"அது வந்து, வ..வ..வண்டார்குழலி," என்றார் மெல்லிய குரலில்.

''அப்படியா! உங்க பெண்ணோட பேரு வண்டார்குழலியா!''

என்ற மாப்பிள்ளை பையன்,

"தரகரே! இந்தப் பெண்ணைத்தான் நான் கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போறேன். நீங்க அதுக்கு தகுந்தாற்போல மீதிப் பேர் கிட்டே சொல்லி விட்டிருங்க" என்றான் அழுத்தமாக.

என்ன சொல்கிறார் மாப்பிள்ளை பையன்? ஏதாவது ஜோக், கிக் அடிக்கிறாரா என்று பாலகோபாலன் யோசிக்கும் போது,

இவ்வளவு நேரம் "சார், சார்" என்று கூப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்த மாப்பிள்ளை பையன், இப்போது பாலகோபாலனைப் பார்த்து,

"மாமா! நா உங்க பெண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கத் தயார். என் ஒரு மாச லீவில், முக்கியமானவங்களுக்கு மட்டும்

ஆனா, இப்ப இந்த நிலையில என்னைப் பார்க்க அவங்க இல்ல. அவங்க ஞாபகார்த்தமா, அமெரிக்காவுல என் வீடு, கார், பிஸினஸ் எல்லாமே 'வண்டார்குழலி' என்ற பெயரில்தான்.

அது மட்டுமல்ல. என் ஈமெயில் ஐ.டி. கூட, வண்டார்குழலி.காம்.தான்! அந்த அளவுக்கு இந்தப் பெயர் என்னை இம்ப்ரஸ் பண்ணியிருக்கு. உங்க பெண்ணைக் கூப்பிடுங்க. ரொம்ப அப்செட் ஆகியிருப்பாங்க. நானே நேரில் பேசிடறேன்" என்றான் மாப்பிள்ளை பையன்.

நடப்பது கனவா! நனவா? என்ற நினைப்பினூடே பாலகோபாலன் உற்சாகமாக, "வண்டார்குழலி" என்று கூப்பிட்டார்.

உள்ளே - மாப்பிள்ளை பையன் பேச ஆரம்பித்த உடனே, அழுகையை நிறுத்தி விட்டு ஒட்டுக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த வண்டார்குழலி,

பாலகோபாலன் ஒரே ஒருமுறை கூப்பிட்டவுடனே வண்டாகப் பறந்து வந்து எதிரில் நின்றான். ●



விட்டாச்சு லீவு!

பரீட்சை முடிந்து விடுமுறை நாட்கள்! ஆஹா! குழந்தைகளுக்குக் கும்மாளம்! எங்களுக்கு?" என்று கேட்கும் அம்மாக்களுடைய உதவிக்கு வரலாமா?

இந்த நாட்கள் - இனிய நாட்கள் - என்று ஆக்கபூர்வமான ஓர் எண்ணத்தை மனதில் விதைத்து விடுங்கள். உங்கள் அருமைக் குழந்தைகளோடு மிக நெருக்கமாகப் பழகி மகிழ வாய்ப்பு இது!

1. இந்த விடுமுறை நாட்களில் நீங்கள் கடைக்குப் போகும் போது குழந்தைகளையும் கூட்டிச் செல்லுங்கள். என்னென்ன பொருட்கள் வீட்டுக்குத் தேவை என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லி அவர்களையே ஷெல்ஃபி லிருந்து எடுக்கச் சொல்லவும். பில் போடுவது எப்படி என்றும் சொல்லித் தர அருமையான வாய்ப்பு: சாமான்களை 'செக்' பண்ணச் சொல்லுங்கள். வீட்டுக்கு வந்ததும், குளிர்ச்சியாக நீர் மோர் அல்லது பானகம் இவற்றைக் குழந்தைகள் உதவியோடு செய்து மகிழ்ச்சியாக அருந்தலாம். தம்ளர்களை அவர்களே கழுவித் தரவும் சொல்லித் தாருங்கள்.

3. தமிழ் நமது தாய் மொழி என்பதால், தெரியாத குழந்தைகளுக்குத் தமிழ் சொல்லித் தரலாம்.

4. குழந்தைகளோடு மதிய வேளையில் (படுக்கையில் அல்ல) பாயில் படுத்துக் கொண்டு ரேடியோ கேட்கலாம். அதில் எந்தப் பாட்டு, நன்றாக இருக்கிறது அல்லது இல்லை என்பதை விமர்சிக்கச் சொல்லிப் பழைய பாடல்களின் அருமையைப் புகட்டலாம்.

5. ஒரு புது காஸெட்டை டேப்ரிகார்டரில் போட்டு குழந்தைகளும், நீங்களுமாக நிறையப் பேசி, பாடிச் சிரித்துப் பதிவுசெய்து வையுங்கள். சில வருடங்களுக்குப் பிறகு இதை மீண்டும் போட்டுக் கேட்கும்போது ஏற்படும் சுகமே தனி!

6. உலர்ந்த துணிகளை எடுத்து மடிக்கச் சொல்லித் தரும்போதே, எது எது 'இஸ்திரி' போட வேண்டும், வேண்டாம் என்பதையும் காரணத்தோடு

விளக்குங்கள்.

7. டிபன் நேரத்தில் சின்ன 'க்விஸ்'. ஒவ்வொரு நாளும் பத்து சமையலறைச் சாமான்களை எடுத்து வைத்து, இது தனியா, இது சீரகம் என்பதாக எடுத்துச் சொல்லிச் சற்று நேரத்தில் திருப்பிச் சொல்லச் சொன்னால் மூளைக்கும் வேலை, பொருட்களுடைய பரிச்சயமும் கிடைக்குமல்லவா? ஒரு லீவில் சமைய லறைச் சாமான்கள் முழுதுமே பாடமாகி விடுமே! இதில் யார் சரியாகச் சொல்லு கிறார்களோ அவர்களுடைய 'விருப்பம்' தான் அன்றைய டிபன்!

8. நகம் வெட்ட, காது சுத்தம் செய்யச் சொல்லித் தரலாம். குழந்தைகளுடைய பல் சொத்தை இல்லாமல் இருக்கிறதா என்ற முக்கியமான விஷயத்தையும் கவனிக்க இதுவே தகுந்த சமயம். லீவில் பல் மருத்துவரிடம் 'செக்-அப்' செய்வது நல்லது. கண்களையும் முழு பரிசோதனை செய்து தேவையென்றால் லேசரோ அல்லது கண்ணாடி அணியவோ இந்த லீவிலேயே முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

9. உங்களுக்குத் தெரிந்த பாடல்களைச் சொல்லித் தாருங்கள். கச்சேரிக்கு இல் லையே! மனமகிழ்ச்சிக்குத்தானே!

10. ஒன்றாக உட்கார்ந்து அவர் களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டுகளையும் சேர்ந்து விளையாடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த பழைய விளையாட்டுக்களையும் சொல்லித் தந்து விளையாடி மகிழுங்கள்.

11. நடுநடுவே 'டீ.வி.' பார்க்காததினால் எந்தவித நஷ்டமும் இல்லை. அம்மா வோடும் இன்னும் ஜாலியாகவே இருப் பதை நினைவுபடுத்துங்கள். புட்டிப்பாலை மறக்க அடிப்பது போல் அவர்களுக்கு டீ.வி. மோகத்தையும் குறைத்து ஆக வேண்டும்.

12. அவசரமில்லாமல் நிதானமாகக் குளிப்பாட்டுங்கள். அல்லது அவர்கள் குளிக்கும் போது கூட இருந்து அவர் களுக்கு உடலில் ஏற்படும் மாறுதல் பற்றிச் சொல்லுங்கள். பெரிய அண்டா, தொட்டி களில் குளிக்கும் வாய்ப்பைத் தாருங்கள். இல்லாவிட்டால் பரவாயில்லை!

- திருமோகூர் மோகனவல்லி

அட்டைப்படம், படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

விடுமுறை தின்பண்டம்!

பிரட் குலோப்ஜாமூன்

தேவையான பொருள்கள் :

பிரட் ஸ்லைஸ் - 5 (அ) 6, பால் - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், தண்ணீர் - 1 கப், வாசனைக்கு ஏலக்காய், பிடித்தமான எஸன்ஸ், குங்குமப்பூ.

செய்முறை :

பிரட்டின் ஓரங்களை கட் பண்ணி எடுத்து விட்டு, கைகளினால் நன்றாக பிரட்டை பொடித்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பாலை விட்டுப் பிசைய வேண்டும். கைகளி னால் உருட்டும் பதம் வந்ததும் பாலை நிறுத்தி விடவும். நன்கு பிசைந்த பிரட்டை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

அடுப்பில் சர்க்கரை தண்ணீர் இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சர்க்கரை கரையும் வரை கொதிக்க விடவும். பின்பு இறக்கி வைத்து ஏலப்பொடி, எஸன்ஸ், குங்குமப்பூ போட வேண்டும். வாணலியில் எண் ணெய் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து மிதமான சூட்டில் உருட்டி வைத்த பிரட் உருண் டைகளை எண்ணெயில் போட்டு பொன் நிறமாக வறுத்து உடனே சர்க்கரைப் பாகில் போட வேண்டும். சிறிது நேரம் ஊறிய பிறகு மிகவும் சாஃப்டாக இருக்கும். இதை 10 நிமிடத்தில் தயாரித்து விடலாம். **- ஜெயகந்தர்.**

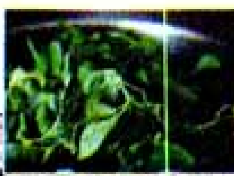
"பச்சைக் கீரைகளைச் சரியானபடி உபயோகிக்க முற்பட்டு விட்டால், உணவைப் பற்றி வழக்கமாக இருந்து வரும் அபிப்பிராயங்கள் எல்லாம் புரட்சிகரமான மாறுதலை அடைந்து விடும். பால் சாப்பிடுவதால் என்ன ஏற்படுகிறதோ அதே சத்துக்களைப் பச்சைக் கீரை அளித்துவிடும்" என்று பிரபல ஆங்கில டாக்டர் ஒருவர் தம்மிடம் கூறியதாக காந்தியடிகள் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நம் நாட்டில் கீரைகளுக்குப் பஞ்சமே இல்லை. சில கீரைகளின் பெயர்களைப் பாருங்கள் :

அகத்திக்கீரை, பருப்புக் கீரை, அரைக் கீரை, பன்னாக் கீரை, கடுகுக் கீரை, பசரிக் கீரை, கலவன் கீரை, பச்சடிக் கீரை, கரிசலாங்கனிக் கீரை, புளியாரக் கீரை, சுவா கீரை, புண்ணாக்குக் கீரை, காசினிக் கீரை, புளிச்சைக் கீரை, காட்டுக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, குப்பமேனிக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, கொத்த மல்லிக் கீரை, மணல் கீரை, கோயாக் கீரை, மின்மினிக் கீரை, கோசுக் கீரை,

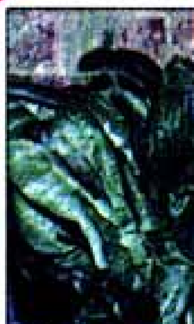


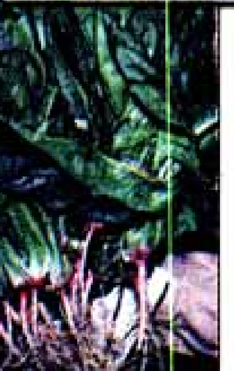
கீரை கீரை என்ன கீரை?











முளைக் கீரை, சக்ரவர்த்திக் கீரை, முள்ளங்கிக் கீரை, சரவல்லைக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, சர்சாவ் கீரை, மூர்ராயாக் கீரை, சாக்வாட் கீரை, மொடக்கத்தான் கீரை, சிறு கீரை, வாதநாராயணன் கீரை, செலரிக் கீரை, வீழிக் கீரை, தண்டுக் கீரை, வேளைக் கீரை, தூதுக் கீரை, வெள்ளக் கீரை,

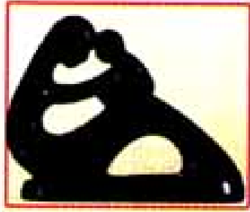


தூதுவளைக் கீரை, வெள்ளரிக் கீரை, நச்சுக் கொட்டைக் கீரை, லெட்டுஸ் கீரை, நூல்கோல் கீரை, லூனிக் கீரை, பச்சரிசிக் கீரை, ரேஸலிக் கீரை, பசலைக் கீரை, கறிவேப்பிலை. அப்பாடா!

இதைத் தவிர உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் கீரைகளின் பெயர் தெரியுமா?

• துர்கா





அன்பிற்கினிய வாசக, வாசகியர்களே, 'பூப்பு முதல் மூப்பு வரை' என்ற மெகா தொடரின் முதல் அத்தியாயமான 'மொட்டு அவிழும் போதே' என்பதன் கீழ், பூப்பெய்திய காலம் முதல் விடலைப்பருவ (டீனேஜ்) காலம் வரை ஏற்படும் பல்வேறு உடல்ரீதியாக மனரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றிய மருத்துவ விளக்கங்கள் உங்கள் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருந்திருக்கும் என நம்புகிறேன்.

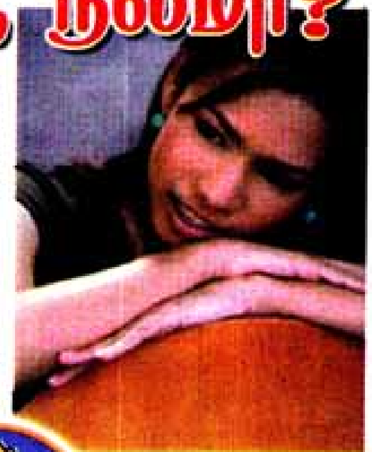
இதைத் தொடர்ந்து அடுத்த உபதலைப்பான 'மலர்ந்த மலரே, நலமா?' எனும் அத்தியாயத்தின் கீழ் 20 வயது முதல் 40 வயது வரையான காலகட்டத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய (தாய்மையடைதல் தவிர்த்து) உடல்நலக் கோளாறுகளைப் பற்றி எழுத இருக்கிறேன்.

மாதவிடாய்க்கு முன்பு ஏற்படும் மன-உடல்நலக் கோளாறுகள் (PRE-MENSTRUAL SYNDROME (P.M.S.)

பி.எம்.எஸ். எனப்படும் இந்த உடல்நலக் குறைவு 25 - 35 வயதிற்குட்பட்ட, 'இன்றைய மங்கையர்'களை அதிகமாகப் பாதிக்கும் ஒன்றாகும்.

பன்னாட்டு மருத்துவ ஆய்வுகளின் கணிப்பின் படி, இந்நிலையானது 90% நாகரிக, நகர்ப்புற சமுதாயத்தில், கல்வி கற்ற பெண்களிடையே காணப்படுவதாகவும், மிக அபூர்வமாகத்தான் நடுத்தட்டு மக்களிடையேயும்; கிராமப்புறப் பெண்களிடமும் காணப்படுகிறது என்றும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மலர்ந்த மலரே, நலமா?



இந்நிலை உடல்ரீதியான, மனரீதியான மற்றும் சமுதாய அளவுகோல்களின் (Social Parameters) ஒட்டு மொத்தக் கலவையின் அடிப்படையில் ஏற்படுவதாகும். 'நான் இன்றைய மங்கை' என தலைநிமிர்ந்து வாழும் பெண்களுக்கே உரித்தான 'இரு குதிரை சவாரி' செய்யும் வாழ்க்கை முறைகளின் விளைவாக ஏற்படும் அதீத மன அழுத்தம், மன உணர்வுகளின் தடுமாற்றம், பல்வேறு நிலைப் பொறுப்புகள் ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கை பளு, உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவை இவர்களிடம் மனவியல், நரம்பியல், ஹார்மோன் சம்பந்தப்பட்ட பி.எம்.எஸ். நிலைக்கு அடிப்படைக் காரணிகளாக அமைந்து விடுகின்றன.

மனத்தெம்பினையும், உடல் சுறுசுறுப்பையும் அதிகரிக்கும் வல்லமையுள்ள என்டார்ஃபின் எனும் சுரப்பு உடலில் ஏற்படுவதற்கு, உடற்பயிற்சிகள் காரணமாக அமைகின்றன. இவை குறைவதும் பி.எம்.எஸ். நிலைக்கு முக்கியக் காரணமாகும்.

உணவுப் பழக்கங்களில் நேரம் தவறுதல், கிடைத்த உணவை உண்ணுதல் போன்றவை ஏற்படுத்தும் வைட்டமின், புரதச்சத்து குறைபாடுகளும் ஒரு காரணியாகும்.

மனநிலையில் சுறுசுறுப்பின்மை, உடல்சோர்வு இவை ஒன்றுசேர்கையில் பெண்ணியல் ஹார்மோன் சுரப்புகளின்

டாக்டர். அரசி
மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்



ஹைபோதாலமஸின் நிலையில் பாதிக்கக் கூடும்.

பி.எம்.எஸ். நிலையினைக் கண்டறியும் அறிகுறிகள் :

1. இந்நிலை மாத சுழற்சியின் இறுதி வாரத்தில் (மாதவிடாய் ஏற்படும் நாளுக்கு 7-10 நாட்களுக்கு முன்னதாக) ஏற்படும். மாதவிடாய் நின்றபின் இரு வாரங்கள் வழக்கமான மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்கள்.

2. தொடர் நிகழ்வாக, இந்த அறிகுறிகள் குறைந்தபட்சம் 3-4 மாதச் சுழற்சிகளில் இருந்திருத்தல் வேண்டும்.

3. நோய் அறிகுறிகள் தினசரி வேலைகளின் ஒழுங்கினை சீர்குலைப்பதாகவும், கோப-தாபங்கள், காரணமே அற்ற அழுகை, ரகளைகள் போன்றவை குடும்பத்தினரின் அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் குலைத்து விடும் நிலையும் ஏற்படும்.

4. பி.எம்.எஸ். அறிகுறிகள் :

அ. உடலில் நீர் கோர்த்து கொள்வதால், மார்பகங்களில் வலி - பாதங்களில் வீக்கம் வயிற்று உப்புசம், உடலின் எடை 1.5 - 2 கிலோ வரை அதிகரித்தல்.

ஆ. நரம்பியல் சார்ந்தவை : இதயப் படபடப்பு, சற்றே குழப்பான மனநிலை, தலைசுற்றுவது போன்ற உணர்வு, தூக்கம் குறைதல், உடல் சோர்வு.

இ. உடல்ரீதியான அறிகுறிகள் : உடல் வலி, மூட்டு வலி, தலைவலி, கிராம்ஸ் எனப்படும் தசைப் பிடிப்பு.

ஈ. உணர்ச்சிபூர்வமான அறிகுறிகள் : மிகச் சாதாரண விஷயங்களுக்கும் டென்ஷன், காரணமின்றி குடும்பத்தினரிடம் எரிச்சல் காட்டுவது மற்றும் அழவேண்டும் போல் தோன்றுதல், கவலையுறுதல், மாறி, மாறி ஏற்படும் சில நேர மகிழ்ச்சி, தொடர்ந்து கோபம்.

மருத்துவ சிகிச்சையும், அணுகுமுறையும் :

1. வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றியமைத்தல் :

இன்றைய மங்கையர்கள் இந்நிலையின் பாதிப்புகளை உணர்ந்து, அதற்கேற்றவாறு சூழ்நிலைக் காரணிகளையும், அடிப்படைத் தேவைகளையும் கண்டறிந்து, மனவியல் ஆலோசனை செய்து சரிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

இவர்களின் அந்தரங்க வருத்தங்களையும், குறைகளையும் அறிந்து கொள்ளுதல் மூலமாக தன்னைத் தானே விரட்டிக் கொண்டு உடலும், மனமும் சோர்ந்து போகும் இவர்களின் கணவரும், குழந்தைகளும், மருத்துவரும் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு ஆதரவாகத் தோள் கொடுத்தால், அது மிகவும் பயனளிக்கும்.

வாரம் முழுவதும் வேலை, வார ஓய்வு நாட்களில் வீட்டின் வேலைகள் என செக்குமாடாகச் செயல்படும் இவரின் உழைப்பினைக் குடும்பத்தினர் விருப்பத்துடன் பங்கிட்டுக் கொள்வதாலும், வாரத்தில் இருமுறையாவது ஒரு மணி நேர நடைப்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம், மன, உடல் தெம்பினை அதிகரித்துக் கொள்ள இயலும்.

2. உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றம்

நார்ச்சத்து, புரதம் மற்றும் வைட்டமின் நிறைந்த சரிவிகித உணவு வகைகளை, நேரம் தவறாமல் அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும், கண்டதைச் சாப்பிடுவதையும் அவசரமாக, அரைகுறையான உணவை விழுங்குதலைத் தவிர்த்தலும் மிக அவசியம்.

முக்கியமாக மாதவிடாய் நாளுக்கு 10 நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே, காபி, உப்பு, வெள்ளைச் சர்க்கரை இவற்றின் அளவுகளை கணிசமாகக் குறைத்தல் அவசியம்.

3. மருத்துவ சிகிச்சை :

இந்நிலை, ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கைப் பாதையைப் புரட்டிப் போடும் அளவு சிரமமாக இருப்பின், மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகுதல் அவசியம். அவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில், உடல் நீரைக் குறைக்கவும், ஹார்மோன் குறைபாடுகளை நீக்கவும் தேவையான மருந்து வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

(தொடரும்)

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Kousika, Poorattadhi, Kumbha Rasi, 30/175, B.E. (Bombay), M.S. (Canada), Software Engineer, Canada, Clean habits, Religious, Vegetarian seeks good-looking girl, professionally qualified/Post-graduate/Graduate, Soft Spoken, Good-natured, Cultured, Traditional with good family background. Send Horoscope, Bio-data mentioning brith date time and place with family details. Box No. 11316

◆ Wanted bride for Iyer, Brahacharanam, Veethahavya, Pooradam, 28/165 B.E. Mechanical Private Company 14,000/-p.m. Send horoscope Box No. 11317

◆ Koushika Boy 30/180 Swathy well placed in Foreign Airline Abudabi seeks suitable bride from Moderate Family Plus two/Graduate un employed height 165 and above homely and domestically good. Box No. 11318

◆ **Bride sought for Vadama, Koundinya, Anusham, M.E. (I.I.Sc.) 1967/181 cm, IBM, Bangalore, Exemplary Character, Interested in Carnatic Music. Bride's Qualities Main Consideration. Simple marriage preferred. Phone : 080-25226777. Box No. 11319**

◆ Telugu Velanadu Brahmin, Haridhasa Visakam, fair, 31, 178 cm, B.E. Software Consultant in MNC, seeks smart, qualified, good-natured girl preferably same sect. Phone (020) 26130359 Box No. 11320

◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், காசிப, பூரம், சுத்த ஜாதகம், 26/180, **BE, MDBA**, கம்ப்யூட்டர் கம்பெனி, சென்னையில், **Module Leader**-ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு பி.ஈ. படித்த ஐயர் மணப்பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11321

◆ தஞ்சாவூர், வடமாள், ஐயர், நைத்ருப காசியப, செவ்வாய் 4-ஆம் பாதம், 27, 5.7, தனியார் 16,000/- எம்.காம்., பி.ஜி.டி.சி.ஏ., அதே இனத்தில் படித்த வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாத பெண் தேவை. ஃபோன் : 22630919 பெட்டி எண் : 11322

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், சித்திரை, வடமாள், 1973, 5.6, பி.எஸ்ஸி., ரூ. 7000/- தபால் இலாகாவில் உள்ள பையனுக்கு, தகுந்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. 044-23765020, 55349659-0416-22248116 பெட்டி எண் : 11323

◆ **Thenkalai Iyengar, Srivatsam, Pooram born 25.3.75 working as Assistant Professor, Dept. of Chemical Engineering IISc Bangalore seeks graduate girl of same Kalai. Contact : 080-23519509 Box No. 11324**

◆ ஐயங்கார், வடகலை ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம் 32, 5.7, **B.A., PGDCA**, 15,000/- சொந்தத் தொழில், மாநிறமான பையனுக்கு தகுந்த நடுத்தர குடும்பத்து ஐயர்/ஐயங்கார் வகுப்பிலிருந்து மணப்பெண் தேவை. ஃபோன் : 28350072 பெட்டி எண் : 11325

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ, ஆயில்யம், 39, பெற்றோர் அற்றவர், **Consultancy Accountant, for 10 firms, Rs. 8000/- p.m. at** திண்டுக்கல், குடும்பப்பாங்கான 10-வது படித்த மணமகள் தேவை. எளிய முறையில் உடனடி விவாஹம். ஃபோன் : 044/2537 8259. பெட்டி எண் : 11326

◆ **Iyer, Vadamal, Vishwamitra, Krithigai, 27, 5.10', B.E (MBA), Handsome salary. Software Eng. in New Zealand. Seek tall, fair, good-looking, professionally qualified girl. Contact (080) 25224023. Box No. 11327**

◆ Saiva Salyia Chettiar, Pooradam, Danur Rasi, 30.4.75/170cms, BBM, 10,000 Quality Manager, Leading Garment Factory, seeks suitably qualified graduate girl. Caste no bar. Box No. 11328

◆ Vadamal, Srivathsam, Thiruvonam, April 1971, 5.1', Private Concern, Slightly Handicapped, Both Younger Brother and Sister mar-

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

ried and well settled, Own House, seeks suitable bride, Phone : 044-26583494 Box No. 11329

◆ **Wanted a good-looking graduate girl below 25 from a Vadama Iyer Family Highly Orthodox or with Vedic Background for a handsome young Legal Divorcee, Haritha Gothram, Bharani employed in U.S.A. Contact Box No. 11330**

◆ Iyer, Vadamal, Naithruvakasyapa, Kettai, December 1978, 180 cms, MCA Gold Medalist MNC Chennai seeks employed bride (B.E./B.Tech) Around 22 years Musically Talented fair, smart above 160 cms, Contact : 044-22592978 - Gowri Krupanidhi. Box No. 11331

◆ Sozhia Vellalar Doctor MDS 30/178, very fair, Clean habits seeks suitable MDS/Doing MDS/BDS bride. Subsects acceptable. Send HBP Box No. 11332 Ph : 044-24424263.

◆ Iyengar, Vadakalai, Srivastham, Hastham, B.A., ACS (Inter), Private Chennai Rs. 10,000/- 6' 36 years, clean habits, Wanted suitable bride. Box No. 11333

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Thiruvathirai, Mithunam 28/164 B.E. (Mech), Engineer R&D. Baroda 10,000 (p.m.) Native Tanjore with clean habits seeks fair, slim, good-looking adjustable graduate girl below 25 from respectable family. Send horoscope Bio-data. Ph : 044-22445849 Box No. 11334

◆ Iyengar, Vadagalai, Gargeya, Bharani, 31/5.9', B.Com., ICWA, Inter, 30,000 working in MNC, Chennai seeks graduate good-looking, preferably employed bride. Subsect no bar. Ph : 044-23774880. Box No. 11335

◆ Tanjore Karkathar, Vegetarian, M.C.S., (MBA), Accounts Executive, Private, 35/170, 15,000, Chithirai Kanni, Legal Divorcee, No Encumberances, Unemployed graduate girl, same caste, no demands, Bio-data, Photo, Horoscope must. Box No. 11336

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Poosam, 38-175, MBA, Foreign Investment Bank, 2 Lakhs per month. Seeks well qualified employed girl. Subsect no bar. Write with BH to Box No. 11337

◆ தமிழ் ஐயர், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 39/172 சிகப்பு நிறம், விரிவுரையாளர், எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., மாத சம்பளம் 17,000 தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11338

◆ ஐயர், வடமாள், பௌரஸ்ய கோத்திரம், ஆயில்யம், வயது 35, 170 செ.மீ., பி.காம்., தனியார், ரூ. 15,000/- வரனுக்கு தகுந்த, படித்த, பணிக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11339

◆ Thenkalai, Srivathsam, Magam, 36/170 B.Com., MNC, ITCO, employed in Chennai. Seeks suitable homely Thenkalai girl above 30. 044-2844 3174. Box No. 11340

◆ Iyer, Vadamal, Naidrupa Kasyapa, Avittam, 32/176 (B.Sc.,) Private Firm, Rs. 6000/- only son, Motherless. Father Pensioner, Owns Flat in Chennai. Girl from Respectable family. Reply with horoscope to Box No. 11341

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பி.ஏ. (எம்.பி.ஏ.) 28,5.6', மிருகசீரிஷம்-3, மகேந்திரா அண்டு மகேந்திரா நாசிக்கில் டெபுடி மானேஜராக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன் : 26560215 பெட்டி எண் : 11342

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காச்யப, BBA, MSC (Psch) MHRM, DPMI 32, 5.7' கிருத்திகை-2, ஷார்ஜாவில் தனியார் நிறுவனத்தில் மானேஜராக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன்: 22423781 பெட்டி எண் : 11343

◆ ஆற்காடு முதலியார், பூராடம் (பாதம் 3) 28/5,8, MBA, 15,000/- HDFC Bank சிவப்பு நிறம், வில்லங்கமில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வேலையில் இருத்தல் நலம். 98408 15830 பெட்டி எண் : 11344

◆ **Iyer, Vadama, Athreya, Thiruvadirai, 32, 5.6', MCA working MNC Software concern Bangalore. Seeks well educated preferably employed girl. Contact : 044-28156489. Box No. 11345**

◆ கேரள ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை, 5.4', 35, B.Com., Finance Partner, LIC & Postal Agent, 15,000/- Clean habits, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். (04149) 222946. (Own house in Kodumudi). Box No. 11346

◆ Iyer, Vathimal, Kowsigam, Thiruvonam, 36, 167/PG/15,000 employed Chennai, Legal Divorcee, Issueless, seeks suitable educated home-loving girl for marriage. Send horoscope with details to Box No. 11347

◆ Tamil Iyer, Vadama, Srivatsa, Mirugaseersham, M.Com., MBA, 32/180/20,000 Accounts Officer, MNC, seeks good-looking family Oriented girl from decent family. Phone : 044/24991562 Box No. 11348

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. - பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ **Tamil Iyer, Vadama, Vadoola, Kirthigai 4th padam, May 1976/173, M.Tech (IT), Senior Software Engineer MNC Hyderabad seeks well educated employed, preferably Hyderabad employed girl. Contact R. Natarajan, Phone (040) 55846600 Box No. 11349**

◆ முற்றிலும் எளிய திருமணம். ஒழுக்கமான, கல்யாணமாகாத, ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், பூராடம், மாதம் ரூ. 15,000/- சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு 32 வயது வரை, குடும்பப்பாங்கான, கல்யாணமாகாத ஐயர் பெண்ணோ (அ) சமீபத்திய இளம் விதவையோ தேவை. ஏழைப் பெண், குறைந்த நிறம், கல்வி தடையல்ல. ஜாதகம், போட்டோ அவசியம் அனுப்பவும். வசதியானோர் தவிர்க்க. பெட்டி எண் : 11350

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Pooram-1, 31, 5.8', DME, Rs. 18,000p.m. Team Leader DSQ Software Boy seeks employed girl. Subsect no bar. Phone : 22447114/23722138 Box No. 11351**

◆ **Iyengar, Vadakalai, Swathi, Boy 5.6', Bharadwajam, 38, B.Com., Computer Studies Company Director, 20,000/-p.m. good, young looking seeks bride, Own House in T. Nagar Kalai no bar. 2361 4422, 98400-34686. Box No. 11352**

◆ **Iyer Boy, Brahacharanam, Sankruthi, Pooradam, 175 cms, June 76, US employed as Network Security Engineer, decent salary, also doing BS and many valuable certifications seeks educated, good-looking bride. Phone : 044-24456429 Box No. 11353**

◆ ஐயர், வடமாள், சாண்டில்ய, கேட்டை, பி.ஏ., 46, 5.6', மாநில அரசுப் பணி, ரூ. 12,000/- படித்த வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11354

◆ **Hindu, Tamil, Kongu Vellala Gounder, 30, 178, fair, good-looking, MCA, working in USA Looking for fair, good-looking, IT related girl from reputable family. Caste no bar (FC/BC). send BHP to mg22180@rediffmail.com Box No. 11355**

◆ **Tanjore Vathimal, Kasyapa, Chithirai-3, M.Sc., (MBA) 33, 169, 10,000 fair young looking Bank employed Owns Flat seeks graduate girl. Subsect no bar. Ph: 9283403025 Box No. 11356**

◆ **Arcot Mudaliar, Anuradha, 35, 5.8', MA Psychology, Diploma in Advertising Visual Communications, Creative Consultant, Rs. 15,000/-pm, Owning Car, house, solicits fair, tall, graduate brides. No caste restrictions. Phone : 2616 4786. Box No. 11357**

◆ வடமாள், மௌத்கல்யம், பூரம், 42, 5.10' பி.காம்., தனியார், (**Simpson's Group Co.**, கடலூர்) ரூ. 7000/- மாத வருமானம், மாநிறம், குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். செல் : 98402-25488 பெட்டி எண் : 11358

◆ ஐயர், வாத்திமாள், காசியப மூலம் 2-ம் பாதம், 26, 5.6' எம்.எஸ்.சி. படித்த, தற்சமயம் அமெரிக்காவில் மூன்று வருடமாக பி.எச்.டி. படிக்கும் பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான, 21 முதல் 23 வரை உள்ள பெண் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11359

◆ ஐயர், வாத்திமாள், வாசிஸ்ட, பூரட்டாதி, 22.10.1969, 5.4', ஆறுமுகனேரி கெமிக்கலில் வேலை, சம்பளம் மாதம் 10,000 படித்த வேலை/வேலை இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11360

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Hastham, 30, 5.7', B.Sc., Technician, SPIC, Tuticorin, 9000, seeks graduate girl, preferably employed, Own House at Chennai. Ph : 0461-2357011. Box No. 11361**

◆ **Vadamal, Srivatsam, Aswini, 29, 5.10', BA, GNIIT, (M.Sc., IT) Programmer, Software Company, Chennai, Rs. 16,000/- Own House, Invites Horoscopes from good-looking, graduate girls. Subsects no bar. 044-30916911 Box No. 11362**

◆ ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்யம், 31, 5.11', எம்.காம்., ஐ.சி.டபிள்யூ.ஏ. சீனியர் மானேஜர், வெளிநாட்டுப் பணி, 1,50,000/- 2) மற்றவர் பூரட்டாதி 28, 5.8', எம்.காம்., மானேஜர் 12,000/- இருவருக்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்கள் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 11363

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரை -4, 34, 5.5', பி.காம்., தனியார், நிர்வாகி 20,000/- மற்றும் 2) திருவோணம் 31, 5.7', எம்.எஸ். பத்திரிகை ஆசிரியர்/மெடிக்கல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷனிஸ்ட் 14,000/- இருவருக்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 11364

◆ **Iyer, Brahacharanam, Mouthgalya, Ayilyam-II, 40/165, Cent. Govt. 10,000/- Own House hand-**

some fair, clean habit, legal divorcee, no encumbrance, seeks home-loving, fair girl. Contact : 044-23720418, mobile :94435 54612 Box No. 11365

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 41,180, 10,000/- தனியார் பணி சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த 36 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குணமும், நற்பண்பும் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்புக்கு : 954545-256170 பெட்டி எண் : 11366

◆ Iyer, Brahacharanam, Sadhayam 29, 185, M.A. M.Phil., B.L.I.Sc Business, General Stores, Only son, well settled, fair complexion, father alive, mother not alive, no encumbrance, early decent marriage requires domestically trained qualified bride. Box No. 11367

◆ Tanjore Iyer, Ashtasahasram, Kowsikam, Thiruvonam, 1977, 178 cms, B.Com., ACA Chartered Accountant, working Wipro. Seeks professionally qualified/employed bride. Subsects acceptable. Phone : 044-2259 2236 044-2432 6477 Box No. 11368

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், 37, 5.8', பி.ஏ., 11,000 சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணி, நல்ல ஆரோக்கியமான வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. சிறிது உடல் ஊனமுற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். ஃபோன் : 044-5564 1552 பெட்டி எண் : 11369

◆ சோழிய வெள்ளாளர் (அசைவம்), பி.ஈ., 35, 170, சென்னையில் இன்ஜினியர், 12,000, இதே இனத்தில் அல்லது உட்பிரிவு சம்மதம். ஆயில்யம், மூலம் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். சென்னையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11370

◆ Athreya Vadamal Boy, Poosam, 31/170 cm, Diploma in S&M. RSM at Chennai Rs. 16,000 p.m. seeks suitable girl. Parents may send horoscopes with details to Box No. 11371

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, உத்திராடம், (8ல் செவ்வாய்) 28, 5.6, B.A. (Corp.) GNIIT 9000, சீனியர் மானேஜர், தனியார் நிறுவனம், சிவப்பான பையனுக்கு தகுந்த பெண் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 2553 0227 பெட்டி எண் : 11372

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Lohitha, Uthram, Dipl. in 3D Animation, Nov. 1972/6.1', Software Business, Office in Kochi, settled in Vaikom, Monthly Income 50-60,000/- seeks suitable bride. sharintl62@hotmail.com Box No. 11373

◆ வடமாள், கௌண்டின்யம், அவிட்டம், 32, பி.காம்., 5000/- தனியார் பணி, அம்மா மட்டும், பாங்கில் வேலை, சொந்த வீடு, வசதிகள் உண்டு. ஒரே அக்கா well settled வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப்பாங்கான ஐயர் பெண் தேவை. நல்ல முறை திருமணம். வேறு எதிர்பார்ப்பு இல்லை. சென்னை ஃபோன்: 2241 7164. பெட்டி எண் : 11374

◆ Iyer, Vadamal, Kausikam, Karthigai-2, (Rishabam), '76/168 fair, MCA, PGDBA, working in MNC Bangalore. Rs. 35,000/- p.m. (Chevvai 7th place) seeks professionally qualified girl. Contact : 022-27719372 email:hariindian@yahoo.com Box No. 11375

◆ ஐயர், நிதந்தரண்ய, ஹஸ்தம், 44, 163 செ.மீ., பி.காம்., சுயதொழில், 6000/- மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், படித்த வேலைக்குச் செல்லாத, ஏழ்மையான கணவரை இழந்த/விவாகரத்தான/குழந்தை இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11376

◆ ஐயர், வாத்திமம், ஹரிதம், புனர்வசு 32, 5.10, DME, BBA சொந்த வீடு, Tata Concern ரூ. 15,000 வருமானமுள்ள வரனுக்கு, குணமுள்ள தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 2242 5980பெட்டி எண் : 11377

◆ ஐயர், வடமாள்; ஹரித, ஹஸ்தம், 31, 165 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., தனியார் சென்னை ரூ. 10,000/- சொந்த வீடு வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி. ஃபோன்: (044) 22447930. பெட்டி எண் : 11378

◆ **Iyer, Vadama, Kausikam, Swathi, 28 years, 5.8', B.E., MBA, MNC employed as Marketing Executive in Chennai seeks professionally qualified & employed bride from decent family. Ph : 0431-2472336. Box No. 11379**

◆ Tanjore Vadamal, Sadamarshnam, Thiruvonam, Sudha Jathakam, 30/180, B.E. Multi Media Developer employed Bangalore earning 2.5 lacs p.a. seeks slim, tall, fair girl. Please respond with HBD Ph : 0484-2543087 krishna_m44@hotmail.com Box No. 11380

◆ Vathima, Bharadwajam, Thiruvonam, May 1973, IATA, (B.T.S.) Rs. 15,000/- p.m., Bombay settled handsome boy. (Family settled in Bombay over 50 years) looking for a smart graduate girl. Contact : 0431-2500383, 022-2610 1813. Box No. 11381

◆ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, உத்திராடம் 34/170 B.Com., PGDCA, PGDSCM, Executive MNC Bangalore, 20,000/- சொந்த வீடு, சிவந்த நிறமுடைய பையனுக்கு, அதே இனத்தில் சிவந்த நிறமுடைய, டிகிரி படித்து வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 11382

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Hastham, 1971/167 cm, MCA, fair, handsome, Software Engineer, MNC, Bangalore, 7 Lakhs Own Apartment seeks professionally qualified employed, slim, fair, good-looking girl from decent family. Ph (080) 2346 0209. Box No. 11383**

◆ **Kousika, Vadakalai, Avittam, Graduate 38, 184 Central Government Nagpur. Innocent Legal Divorcee seperated Fifteen days after marriage seeks good-natured Brahmin Girl send horoscope with family details to Box No. 11384**

◆ **Madhwa Kannada, Balaganadu, Agasthya Rohini, 36/5.1', (B.A.) self employment Rs. 8000/- p.m. seeks minimum plus two girl. Simple marriage. Subsects no bar. Contact : 0424-2284357. Box No. 11385**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம், 31, 6', பி.ஈ., குவாலிட்டி மானேஜர், எம்.என்.சி. சென்னை, ரூ. 38,000/- மாத வருமானம். செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத பணிக்குச் செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 24464616. பெட்டி எண் : 11386

◆ **Madha Kannada, Kaushikam, Uttaram, 13.1.1974, 5.7, B.H.M.S. doing M.D., Lecturer, Homeopathy Medical College, Rs. 22,000/- very fair, seeks suitable Madhwa girl. M.V. Narasimha Rao, N.No. 13, O.No. 7, Raja Hanumantha Lala St., Triplicane, Chennai - 600 005. Phone : 28445460.**

◆ **Telugu Brahmin, Srivatsa, Vydiki Telaganayam, Revathy, 1965, 172, Diploma Civil Eng. self employed, prefer Tamil, Telugu, Kannada Bride simple marriage. Dr. Rajagopal, 6/10 Rajeswari Street, Perambur, Chennai - 11.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 34, 178 செ.மீ., **AMIE, MBA** அரசுப் பணி, ரூ. 20,000/- அன்பான ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. என். சோமசுந்தரம்; **Plot 100,** 7வது குறுக்குத் தெரு, லக்ஷ்மி நகர், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. ஃபோன்: 9444314492.

◆ **31, Male, Brahmin Iyer, very fair, 5.5 ht, working in MNC Dubai, good pay, Accounts Manager, Rasi Magaram, Sadilyam, Thiruvonam, Looking for fair, tamil Iyer girl below 27. Please Contact immediately Mr. Arunachalam, Plot No. 26/32, Sellam Nagar, Dr. Moorthy Road, Kumbakonam - 612001. Phone : 04352430483, Mobile : 00971507485360 axhari@yahoo.com**

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Uthirattadhi, 11.12.1975, M.A. (Corp) 170 cms, G.E. Group, Madurai, seeks graduate suitable girl. Subsects no bar. P. Ramasubramanian, RRD 30, Gandhiji 5th Cross St., Tirunagar, Madurai - 625 006. Phone : 2483075**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி-2, கும்பம், **Private Concern, Kuwait, B.Com., DBM, 30, 5.8', 45,000/-** நல்ல பழக்கம் உள்ள வானுக்கு கட்டாயம் குவைத்தில் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. **M. Nagarajan, 150/100, Red Hills Road (North) Villivakkam, Chennai - 49. Ph : 044-5568 6503.**

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Uthiram, 34, 170, 10,000/- Under graduate, UDC in Central Govt. seeks bride employed or willing to work in Delhi. Contact : ambi_delhi@rediffmail.com or R. Balasubramanian, 3A/72, WEA, Karol Bagh, New Delhi - 05.**

◆ **Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uttirattathi, 30, B.Sc., (CA) Manager, Leading Private Bank, Chennai, seeks graduate Vadama girl, K. Balachandran, No. 10, Thirumangai Mannan St., (Nr. Gandhi Road), Chitlapakkam, Chennai - 600 064. 22231893.**

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், கேசியாள் ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி-4, 27.04.1976, 172, எம்.சி.ஏ., புரோகிராமர், 15,000/- வானுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-2232 8030. எஸ். ராஜ கோபாலன், டி.என்.ஜி.ஓ. காலனி மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

◆ Iyer, Vadamal, Bhrathwajam, Poosam, 30, 5.7', MCA, doing MBA, working in MNC Bangalore salary 50,000/- p.m. seeks Post-graduate or Professional degree, Vadamal girl. R.G. Subramanian, 193, Sivasubramaniam Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. Ph : 2470125, 080-25233301.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், 27, உத்திரட்டாதி, பி.ஈ. இன்ஜீனியர், 145 செ.மீ., சம்பளம் ரூ. 50,000/- பெண் உயரம் 5 அடிக்குள் தேவை. பி. ராஜேந்திரன், 11/12, மேல அய்யன் தெரு, கும்பகோணம் - 612 001. 0435-2421481.

◆ Iyer, North Arcot, Vadamal, Srivatsa, Rohini, Teetotaller, 34 years, 6.1 ft, M.Com., CA (Inter), Rs. 17,000 p.m. Big Corporate, Chennai seeks suitable bride. M. Sasikala, old 16, New 45, Devar Street, Villivakkam, Chennai - 49. Ph : 2617 3731.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Moolam-4, 32/165, B.Com., CA (Inter), 10,000/ Accounts Officer, Pvt. Chennai, Clean habits, Religious, seeks +2/Degree Bride, Susbect no bar. V. Venkattanarayanan, 52/47, Thambiah St., West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 9840551044

◆ பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, உத்திரம், 34, 5.7', M.Com., PGDMM, மஸ்கட்டில் வேலை, மாதம் ரூ. 25,000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 55713920 கே. கல்யாண சுந்தரம், Plot No. 45/1A, தனலட்சுமி காலனி, முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026.

◆ Iyer, North Arcot, Vadamal, Naidrava Kashyapa, Avittam-4, 31 years, 5.7ft, M.Sc., (Maths), Station Master, Southern Railway, Rs. 11,000 p.m. seeks suitable bride. M. Ramachandran, Old 16, New 45, Devar Street, Villivakkam, Chennai - 49. Ph : 5567 9758

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திராடம் 1ம் பாதம், வயது 28, உயரம் 5.8', S.S.L.C., NTTF Two years in Electronic Course, பெங்களூரில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. (பி.கு. பையனுக்கு சிறிது காது கேட்காது) Phone : 56989173 B.Ramamurthy, 175, M.E.I. Colony, Peenya IIIrd Phase, Bangalore - 58.

◆ Vadamal, Srivathsam, Anusham, 28, 5.10', MCA, Working in Polaris Rs. 30,000/- p.m. Boy seeks unemployed girl with UG or PG not less than 5.5' age 22 - 24 same sect. M. Rajaraman, 17, Elumalai Street, Thiruvalluvar Nagar, Pammal, Chennai - 75. Ph : 2248 3254

◆ ஐயர், சுக்லயேஜுஸ் (வடமாள்), வயது 32, ஸ்ரீவத்ஸம், அசுவதி, 170 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், மற்றும் PGDM(MBA) படித்து நல்ல சம்பளத்தில் சீனியர் சாப்டுவேர் இன்ஜினியராக (எம்.என்.சி. பெங்களூர்) பணிபுரியும் வரனுக்கு, சுக்லயேஜுஸ், வடமாள் அல்லது பிருஹத்சரணம் பிரிவைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான கர்நாடக இசை பயின்ற அல்லது அதில் விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. மணமகள் சாப்டுவேர் இன்ஜினியர் அல்லாத வேலையில் இருந்தாலோ அல்லது வேலையில் இல்லாதவராக இருந்தாலும் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் இதர விவரங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆர். சூரிய நாராயணன், ஏ81, குறிச்சி ஹவுசிங் யூனிட், பேஸ்-2, கோயமுத்தூர் - 641 021, போன் : 2674179.

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Director's only son, 33, Youngish, Handsome, V/NS/IT, Computer Professional, seeks ANY Brahmin Bride over 22/159/50, Very Fair, Beautiful (Music Bonus), Relocatable : Venkatasubramanian, HP-4, Palakmati, Nehru Nagar, Bhopal - 462 003.

◆ இந்து வன்னியர், பூரம், 26/165, பி.ஈ. சிவில், திருச்சியில் சொந்தமாக கன்சல்டிங் ஆபீஸ் வைத்து என்ஜீனியராக தொழில் பார்க்கும் பையனுக்கு என்ஜீனியர்/பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு : பி. கனகசபாபதி, 96/1 பாரதிதாசன் சாலை, கன்டோன்மென்ட், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 001. ஃபோன் : 0431-2465915.

◆ வடகலை, கௌண்டின்யம், ஆயில்யம், 34/165/ B.A. (Corp.Secy) தனியார் துறை, 7500 மாத வருமானம், சொந்தமாக Flat உள்ள வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சிணை இல்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். Seshasayanam, A3 III Floor, 19, Brindavan St., Chennai - 600 033. Phone : 044/23711945.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Aayilyam-4, 29, 5.11', Own Business at BOTSWANA (South Africa) Rs. 80,000/-p.m. seeks good-looking, home-loving, middle class graduate girl. Subsect no bar. Send horoscope, Photograph. K. Lakshmanan, Flat D, Prajwal Lakshmi Niwas, Plot 12, Annamalai Colony, Abbusali Street, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 044-23767018.

◆ Iyer, Kashyapam, Brahacharanam, Bharani, 26/168 (MBA) Technical Manager Times of India (Broadcasting) 15,000/-p.m. seeks good-looking qualified employed/employable bride.

Subsect no bar. 044-26220396. R. Dwarakanathan, C8, Thirumalai Complex, ICF Link Road, Villivakkam, Chennai - 600 049.

◆ ஐயர், வடமாள், அகஸ்திய, பூராடம் (பாதம் 1) 35, 5.7, B.Com., PGDSM/ 12,000 சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி, சிவப்பு நிறமான பையனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. 2263 0048. N. Easwaran, 4, State Bank Colony, Anna Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

◆ Iyer, Vadama, Naithrupa Kashyapa, Pooram, 27 years, B.Com., employed Private Co., seeks employed graduate girls good-looking Satya Sai Devotees preferred. K. Jayaraman, 'Sai Darshan', 15/62, Mohanapuri, IV St., Adambakkam, Chennai - 600 088.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், பரணி, 26/180, B.E.TCS, 30,000/- வேலையில் உள்ள பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., பெண் தேவை. எம். நாகராசன், 10/11 குப்பைய செட்டித் தெரு, B4 ஸ்ரீநிவாசா அபார்ட் மெண்ட்ஸ், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. ஃபோன் : 2371 5820.

◆ தொண்டைமண்டல சைவ முதலியார், நல்ல சிவப்பு, M.Sc., (Micro) M.Com., PGDCA, 28.12.76, 6.1', Rs.30,000/- p.m. Web. Designer/Real Estate, சுமோ கார், வீடு, பிளாட் போடுவதற்கான இடங்கள் ஏக்கரில் அழகான, சிகப்பு, தாய் தகப்ப னார் உள்ள 5.4' குறையாமல், 25 வய துக்குள் போஸ்ட் கிராஜுவேட்/கிராஜு வேட் நட்சத்திரம் ஆயில்யம், மூலம், கேட்டை நீங்கலாக ஃபோட்டோ, விவரங் கள், ஜாதகம் அனுப்பவும். ஆர். வெங்கடாசலபதி, ராஜன் நிவாஸ், நாட்டாமை கார்டன், 1, ராமசாமி முதலியார் தெரு, கோச்சடை, மதுரை - 625 016. cell:98421-60485, Ph : 2382585 email:soundar_v@indiatimes.com

◆ ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், ஹஸ்தம், 35, பி.காம்., சொந்தத் தொழில், வசதியுள்ள, சட்டப்படி விவாகரத்தான, 1995ல் இருதய ஆபரேஷன் ஆகி நல்ல திடகாத்திரமாக உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத விவாகரத் தானவர்களும், ஐயரும் விண்ணப்பிக்கலாம். சேஷாத்ரி, 190, ஐந்தாவது தெரு, பாபா நகர், வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. 26500507.

◆ Kannada Madhwa only son 28/178 cms, B.Sc., (Electronics), PGDCS, Athreya, Rohini, Fair working Dubai seeks good-looking well educated girl from decent family. G. Sathyanarayanan, "Sriram" 139/1G, First Floor, 4th Street, Ramakrishnapuram, Coimbatore - 1. Ph : 0422-2479465

◆ வடமாள், கௌசிக, பூரட்டாதி 37/167 BA PGDCA (MBA) Assistant Manager MNC Hyderabad 17,000/- handsome சொத்துள்ள பையனுக்கு படித்த, நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. A. Rajalakshmi, 1-2-288/54 Domalguda, Hyderabad - 500 029. 040-2764 2224

◆ Iyer, Bharathwajam, Vadamal, Swathi 39, 175 cm, BA, ADM Officer, Maharishi Institute Chennai seeks graduate girl between 32 - 38 from decent family. S. Viswanathan, 1/106, 4th Cross 1st Street, Pallavan Nagar, Thiruvergadu, Chennai - 77.

◆ Iyer, Athreya, 42/160, Pooradam, Accountant, State Government, Hyderabad seeks Tamil/ Telugu Brahmin Bride horoscope optional. Contact : Jayalakshmi, 16-529 Sri Ramnagar Colony, Srikalahasthi, Chittore Dt. AP. Phone : 08578230103.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Poorattadhi, B.Sc., MBA, PGDCA, 31, 5.6', 25,000/- P.S.O. in Pfizer, Needed Kind Hearted, Good-looking bride. Subsect no bar. S. Venkateswaran, Flat 3A, Sudharsan Flats, 6, Durai Sampath St., Kumaran Nagar 1st Main Road, Chinmaya Nagar, Chennai - 92. Ph : 2479 4080

◆ Brahmin Vadamal, Bharathwajam, Chittirai-2, 28/5.8', Private Bangalore, 15,000/- p.m. seeks suitable girl. R.V. Sankaran, 568/1 Phase III, Housing Board, Bharathi Nagar, Sathuvachari, Vellore - 632 009. Phone : 0416-2253756.

◆ Kerala Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uttirattadhi, 25.12.1971, B.Com., ACA, AICWA, Finance Manager, Software Company, Bangalore, seeks good-looking graduate bride. Send Horoscope/ Family Details. A.P. Balasubramanian, #297, 10th Main, Indira Nagar Second Stage, Bangalore - 560 038, Ph : 080-25257208.

◆ Iyer, Athreya, 44/160 Rohini, Bank Manager, Nellore Dt. seeks Tamil/Telugu Brahmin bride. Horoscope Optional. Contact : Jayalakshmi 16/ 529 Sri Ram Nagar Colony, Srikalahasthi, Chittore Dt AP. Phone : 08578230103.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvathirai, 27, 165, B.Sc., DCA, Multinational Company, 3 Lakhs per annum, seeks good-looking girl. Contact : 0452-2603742 K.G. Nagarajan, H-782 Ellis Nagar, Madurai - 625 016.

◆ Kerala Iyer, Kousikam, Swathi 1st padam, 32/180/B.Sc., MCA only son, Self employed, Own Software Company, Chennai - 18 seeks bride with age diff min 4 years. A.V. Apadhodharanan, 7, Krishna Nagar, Perumbakkam, Chennai - 601 302. Phone : 044-22771011.

◆ Vadama, Garga Uthrattadhi, Own Travel Business, 39/5.10', M.A. 15,000 Own House

Coimbatore. 2) Ayilyam, 35, 25,000, I.T.I. Electrical Supervisor, Abudhabi, Invites good-family graduate girls. Ph : 044-2656 1144 Jayarama Kumar F3, Kalaivanar Colony, Anna Nagar, West Extension, Chennai - 600 101.

◆ Iyer, Vadama, Kausikam, Aswini, 25.9.72, 5.7', M.C.A. Associate in a Co., Chennai Rs. 35,000+ seeks a graduate girl. Send Horoscope. D. Subrahmaniyan, G5/447 Sankaran St., Madipakkam, Chennai - 91.

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், விசாகம்-4, 29, 165 செ.மீ., 8ல் செவ்வாய், எம்.சி.ஏ. தனியார், மாதம் 11,000/- நல்ல குணமுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. கோபாலன், 2/667- ராமனாதன் நகர், பொழிச்சலூர், சென்னை - 74. ஃபோன்: 044-22630757.

◆ Palghat Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Chadhayam-II, 28/173, fair, handsome, teetotaller, Dip. E&C, Studying M.A., Engineer Customer Support seeks bride. Contact H. Ramanathan, 437, 8th Cross, Domlur Layout, Bangalore - 560 071.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Poorattadhi-II, 34/170, very fair, wellbuilt, teetotaller, ITI, Muscat Empd., 2.4 lacs P.A. seeks suitable bride. Contact V. Vaidyanathan, 5 (2-6) Sivankovil Kulakkai Street, Devakottai - 630 302.

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Visakam, 32/180, Graduate, good-personality, Own Business, Good-Income, well-settled seeks from respectable family girl. no demands. Early marriage. Contact : 0755-2494672 Devarajan, 372-A, Sagar Apartment-I, F-203 Sarvadharam Colony, B-Sector Kolar Road, Bhopal - 462 042.

◆ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooram, MA, DECT, eCRM, 30/170cms, handsome employed, MNC, Bangalore, 25,000/- p.m. seeks graduate employed bride. Subsects no bar, Venkat, 11, 6th Cross, Vijaya Bank Colony Road, Banaswadi, Bangalore-560 043. Ph : 080-25427521.**

மணமகன் தேவை

◆ **சௌராஷ்டிரா, கார்த்திகை, விருச்சிகத்தில் பரிகார செவ்வாய் தோஷமுள்ள, 160 செ.மீ., 36 வயது, (பி.ஏ.) சிவந்த நிறமுடைய, வசதியான குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 28990**

◆ Arcot Mudaliar girl, Visagam, fair, slim, 25years, 5.2', MBA employed in Bangalore seeks respectable PG Groom. Box No. 28991

◆ ஐயர், வாதூலம், அவிட்டம், வடமாள், 25 வயது, 148 செ.மீ., பி.காம்., எம்.சி.ஏ. பெண் வரனிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சமமதம். ஃபோன்:044-22762130 பெட்டி எண் : 28992

◆ Saiva Pillai, Astham, age 25/Ht. 163cm, B.D.S. fair, good-looking girl seeks Pure Veg. Same Caste well settled M.D.S. or M.B B.S., - below 30 years. Reply with horoscope Bio-data to Box No. 28993

◆ தமிழ் விஸ்வகர்மா, விசாகம் 4ம் பாதம், 43 வயது, மாநிறம், 5.3', ரூ. 6000/- மாத வருமானம், தனியார் பணி, திருமணமாகாத (Spinster) பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. குழந்தையில்லாத தாரமில்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 28995

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Moolam 4th padam, 1978, working in MNC, Chennai, seeks professionally well qualified groom. Contact Ph : 044-24980419 Box No. 28996

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Krithiksi 2nd padam, 22/162 cm, B.Com., CA Final appearing wheatish complexion smart home loving girl. Seeks professionally qualified. Well settled Boy. Apply with horoscope Bio-data. Phone : 044-24425832/2234 2672 (6 AM to 11 PM) Box No. 28997

◆ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Avittam 38, B.Com., 155 cms, Rs. 13,500 + perks, Central Govt. Chennai, slim, very fair, young looking seeks well employed groom. Reply with Bio-data, Horoscope, Photo (returnable) Box No. 28998**

◆ Iyer (Mother), Christian (Father) both Government Officials, affluent family, Pooram 25/163, fair, M.Sc., (Microbiology) seeks groom 28-30 well qualified decently employed settled in Tamil Nadu/Bangalore. Intercaste parentage either mother or father Brahmin preferred. Bio-data, Photo (Returnable) horoscope and or date, time and place of birth to Box No. 28999

◆ **Kerala Iyer, Vadamal, Naidrupa Kashyapa, Visakhom, B.Com., beautiful, God-fearing, home-loving, financially very sound Widow (35) (annual income Rs. 2 Lakhs) with one daughter (13) seeks well employed Iyer groom any sect with clean habits below 45. Encumbrance no bar. Send horoscope/Bio-data to Box No. 29000**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 44, 5.2', 8000 மத்திய அரசுப் பணி பெண்ணுக்கு மத்திய அரசு, மத்திய அரசு சார்ந்த நிறுவனங்கள் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் பணிபுரியும் வரன் தேவை. (தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் தவிர்க்கவும்) ஃபோன் :

044-55649785 செல் : 9444428512 பெட்டி எண் : 29001

◆ Tamil Iyer, Srivatsam, Uthradam, 24/155 B.Sc., Slim, fair, Looking domestically well trained seeks good-looking professionally qualified employed India/Abroad groom with clean habits. Send horoscope with family details to Box No. 29002

◆ 23, 5 feet, fair & pretty girl, Uttaram, Brahacharanam, Kowsikam, PG in English Literature, seeks prospective alliance. Box No. 29003

◆ Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Ayilyam -3, 1980/160cm, B.Sc., PGDCA, DHRD (MBA) very fair, Senior Officer, Rs. 10,000 p.m. MNC Bank, Chennai seeks groom IT Field India/ Abroad. Ph : 2471 5910 Box No. 29004

◆ Iyer, Tanjore Vadamal, Moolam, Vadulam, 142 cm, 7.9.1981, fair, BBA, DCA girl seeks qualified employed groom age group below 30 Contact : M.S. Krishnamurthy, Ph : 044-2246 2305 Box No. 29005

◆ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, சித்திரை, 33, 165 செ.மீ., M.Sc., JTO, BSNL, மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள, அழகான, குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நற்குணம் பொருந்திய, நன்கு படித்த, நல்ல நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. 98943 66924, 04344-267530,பெட்டி எண் : 29006

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Uthiradam(3), 163 cms, B.Tech (EEE), MNC Bangalore fair, good-looking seeks groom below 28 years professionally qualified well employed at Bangalore with clean habits from decent family. Contact with horoscope/Bio-data Phone : 080-2524 6941 email: cbsundaram@rediffmail.com Box No. 29007

◆ Tamil Iyer Boys below 36 well employed clean habits for slim, fair Delhi girl 32/165 cms, Vadama Athreya Maham B.A and Dips Hindustani Music, Child education employed teacher. Had fits due to fall when 15 months. Takes medicines, no fits, absolutely normal, active assured happy married life, healthy progeny. Contact : 011/25592762, 25508650 send BHP Box No. 29008

◆ சைவ வெள்ளாள பிள்ளை, 39, எம்.எஸ்ஸி., படித்த சிகப்பான மணமகளுக்கு வரன் தேவை. சைவ முதலியார், பிராமணர்கள், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 9444284831 email: kumarasamy39@yahoo.co.in Box No. 29009

◆ Veena Artist (Kalashetra Diploma, M.A. (Music)) 31 years, 160 cms, Moolam-1, Mother Iyer, Father Mudaliar (Veg). Alliance invited from Boys suitably qualified, well placed, Interest in Carnatic Music preferred. Phone : 2491 0535 Box No. 29010

◆ Iyer, Vadamal, Kashyappa, Kettai 23/158 fair, Pretty PSG-Tech MBA Respectable family seeks smart well placed PG professional Boys below 28 with clean habits from respectable family of same sub-sect. Box No. 29011

◆ செங்குந்த முதலியார், மகம் 25, 5.2', எம்.எஸ்ஸி., 2) துருவ வேளாளர், புனர்பூசம், 22, 5.2', பி.சி.ஏ. வங்கியில் பணிபுரியும் 5000/- பெண்களுக்கு தகுந்த மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 29012

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Kettai, 24/ 5.3', very fair, good-looking, B.Com., (MBA) employed 15,000/- p.m. seeks Bangalore based professionally qualified, good-complexioned, good-looking groom. Subsect no bar. Box No. 29013

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsa, Avittam, Kumba Rasi, 26/152, fair, B.Com., GNIIT, M.Sc., Music Profession seeks qualified well settled groom. email:venkatmuverlinks@yahoo.com Send Horoscopes. Ph : 28447581 Box No. 29014

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள் (கேசியாள்) ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, 13.10.1981, 154 சிவப்பு, எம்.எஸ்.சி., (கம்ப்.சயின்ஸ்) பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பு, உத்தியோகம் (அ) தொழில், 7ல் ராகு (அ) கேது உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்:04368-261233/261333. பெட்டி எண் : 29015

◆ Iyer, Vadamal, MA, Spinster, employed, 168 cms, seeks bachelor groom 45-47 professionally qualified, Sr. Executive from well to do family. Ph : 9444 32 3413 Box No. 29016

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Karthigai, 24.04.74 B.A. Tamil (MA) Legal Divorcee, (Brief Duration) without encumbrance, Domestically well trained, not interested in Job. Only Daughter, Seeks suitable groom. Ph : 098421 64444 Box No. 29017

◆ Iyengar, Vadakalai, Bharathwajam, Pooram, Born Nov. 1970, 150 cms, well educated working as Company Secretary at Chennai, Legal Divorcee no encumbrance, seeks well educated, well employed Chennai based Boy Iyer acceptable. Phone : 0431-2743123 Box No. 29018

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மாநிறம், 27, 5', பரணி-4, 7ல் செவ்வாய் நீசம் பி.ஏ.(Eco.) D.C.S. வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லை. Professionally qualified, Central, Bank, etc. பணி. பெட்டி எண் : 29019

◆ Madhwa Kannada, Athreya Gotra, Pooradam, 28, 5 feet, B.A. working as Quality

திருமண மலர் விளம்பரங்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி

கடைசி நேர நெரிசல்களைத் தவிர்ப்பதற்காகவும், திருமண மலர் விளம்பரதாரர்களின் வசதிக்காகவும், ஜூன் மாத இதழில் திருமண மலர் விளம்பரம் கொடுக்க விரும்புபவர்கள், விளம்பரத்தை அதற்குண்டான கட்டணத்துடன் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்திற்கு **10.05.2005ம்** தேதிக்குள் வந்து சேரும்படி அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

Analyst, Seeks broad-minded, well settled Boy. Contact Mrs. Moorthy-022-2670 8728 or rbg_l@sify.com Box No. 29020

◆ Tamil Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Anusham, 22/162, B.Sc., PG.Diploma employed (Bangalore) Sani(R)in 7th House, seeks well settled groom below 29 years. Contact : R. Sivaramakrishnan, L33, G.S.B.F. No. 118, Doresanipalya, Bangalore - 560 076.

◆ Iyer girl, Vadama, Punarpoosam, 30, 152, ME, Software, IBM Bangalore seeks any Brahmin, Bangalore based, professionally qualified, well-employed groom. Horoscope details A.R. Parameswaran, Plot No. 8 'VRINDA' First Cross Street, Padmavathy Nagar, Kamarajar Salai, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

◆ இந்து முக்குலத்தோர், அகமுடையார் பெண், சதயம், கும்ப ராசி, வயது 29, 6.2' பி.எஸ்ஸி., very fair எதிர்பார்ப்பு, படித்த தொழில் (அ) உத்தியோகம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜே. செந்தில்குமார், 83, நடுகுஜிலித் தெரு, திருச்சி-8. ஃபோன்: 2707543

◆ Vadakalai Iyengar, Kowsigam, Moolam-3, (Chevvai in 7th place) 23, 5.7', M.Com., I Year (corres) Rs. 7000/- employed MNC, Chennai. Girl seeks suitable groom. Ph : 044-2479 0720. O.R. Mala Ramamoorthy, No. 10, Mangammal Thoppu, Koyembedu, Chennai - 107.

◆ Brahacharanam, Koundinyam, Uthiram, 25/163 B.Com., MNC Bangalore 4 lakhs PA seeks Bridegroom Brahacharanam below 31 years, well qualified good-looking minimum 6 lakhs p.a. Mahadevan 20, Karadkar Nagar, Vadgaonsheri. Pune - 411 014.

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காச்யப விசாகம் - 2, 7ல் செவ்வாய், 26/168, எம்.ஏ., அரசுப்பணி அழகான பெண்ணுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. வடமாள், பிரஹசரணம் சம்மதம். எஸ். இராமச் சந்திரன், 7/64, பாதம் தெரு, ஜார்ஜ் காலனி, செம்பியம், பெரம்பூர். ஃபோன் : 25594151

◆ Iyer, Mutkala, Swathi, 5.8', 35 years Innocent, Legal Divorcee girl, Issueless seeks suitable Boy. Widowers, Divorcees, with Issue can also apply. Phone : 044-24963592, V. Rajagopalan, 130, Sri Sai Nagar, Thuraipakkam, Chennai - 96.

◆ Iyer, Vadama, Naithruba Kasyapa, Anusham, 23 years, 5.3', BE (MS) seeks suitably qualified Boy, within India send horoscope R. Nagarajan, Plot No. 2, Sarojini Street, New Perungalathur, Chennai - 63. Ph : 044-22395544.

◆ சைவப் பிள்ளை, ரோகிணி, 21, B.E. (EEE) விரிவுரையாளர், 14,000 மாதம், சிவப்பு நிறமான பெண்ணுக்கு பிஈ/எம்.ஈ./ எம்.சி.ஏ. படித்த மணமகன் தேவை. வை. கண்ணன், 152, பல்கலை நகர், பாலவாக்கம், சென்னை-41. ஃபோன்: 24510632.

◆ B.Com., MFM (5.7.82) Madhwa Desastha (Marathi speaking) Viswamitra, Moolam 3rd padam, 5.1', Contact : P.R. Ananda Rao, H23 F, South Avenue, Tiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Tel:24928751.

◆ காதுலு பலிகா நாயுடு, விஷ்ணு கோத்திரம், பூராடம் 5.3', 28, B.Sc., MCA, 10,000 YCS பெண்ணிற்கு படித்த மாப்பிள்ளை, படிப்பு MCA, M.S. M.B.A., BE 25,000 to 50,000 Salary. Ph: 26170380. எம். வேணுகோபால் ஜீவலக்ஷ்மி, நெ. 7, ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49.

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Sadhayam, Privately employed Dec. 1980, 5.4', B.Com., slim, fair girl, seeks qualified employed good-looking boy, preferably Mumbai based or Foreign based. Subsect no bar. Tel: 022-31042657 email:vrsmani1953@yahoo.co.in Chennai 23765020, 5534 9659.

Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 382/ 03 - 05 Registered as a Newspaper in Chennai



